

6月分献立予定



日	曜日	献立名			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		献立のねらい	エネルギー (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食等・スプーン	牛乳	副食	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂・種実		小学校	中学校
2	月	むぎごはん		さけのなんぶやき 小松菜とツナのあえもの とうふのみそ汁	さけ ツナ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	米 麦 さとう	ごま 油	ごまの栄養	600	749
3	火	やきとり丼 (むぎごはん) 幼と小1、2年のみ		和風サラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 たまねぎ	米 麦 さとう でん粉 じゃがいも	ごま 油	だしのとり方	628	801
4	水	カレーピラフ 		小えびと大豆のからあげ きゅうりのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛肉 大豆 えび ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	米 さとう 上新粉 でん粉 じゃがいも	油	歯と口の健康	629	742
5	木	こめこパン 		ポークビーンズ 元気サラダ オレンジ	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン キャベツ オレンジ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油	カルシウム	583	732
6	金	むぎごはん		とり肉のうめソース キャベツとちりめんのごまあえ すまし汁	とり肉 とうふ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	梅 キャベツ もやしえのきたけ たまねぎ	米 麦 でん粉 さとう	ごま 油	お米の栄養	591	750
9	月	むぎごはん		こうやどうふのたまごとじ 小松菜のアーモンドあえ ししやものいそべあげ	とり肉 こうやどうふ 卵	牛乳 子持ちし しやも あおのり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう 天ぷら粉	油 アーモンド	米作り	669	835
10	火	コッペパン 【小中】いちごジャム 		白身魚のさくさくあげ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン キャベツ セロリー	コッペパン でん粉 上新粉 じゃがいも 【小中】ジャム	油	じゃがいも料理	606	756
11	水	たこめし		さばのしおやき チンゲンサイのおひたし 豚汁	たこ 油揚げ さば ぶた肉 かつお節 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しいたけ 枝豆 キャベツ もやし ごぼう 大根 たまねぎ	米 砂糖 こんにやく	油	郷土料理 「たこめし」	625	775
12	木	コッペパン 		うずら卵とアスパラのクリームに キャロットサラダ ココアビーンズ	とり肉 あさり うずら卵 ツナ 大豆	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 バター	アスパラガスの食べている部分	592	752
13	金	ごはん 【幼小】ねりうめ 【中】うめぼし		とり肉のてりやき 小松菜のごまドレッシングあえ 月菜汁	とり肉 ハム うずら卵 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ しめじうめ	米 でん粉 さとう	ごま 油	梅について	618	758
16	月	はつがげんまい ごはん		なす入りマーボーどうふ ちゅうかサラダ	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ にら	にんにくしょうが たまねぎ なすコーン たけのこ しいたけ きゅうり もやし きくらげ	米 はつがげんまい でん粉 春雨 さとう	油 ごま油 ごま	食中毒の予防	610	775
17	火	さぬきのゆめパン メープルジャム		とり肉のガーリックやき ポテトサラダ ミネストローネ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく きゅうり コーン たまねぎ キャベツ セロリー	全粒粉パン じゃがいも マカロニ ジャム	油 エッグフ リーマヨ ーズ	イタリア料理	653	807
18	水	 カミカミデー ジュシー		ゴーヤのかきあげ もずくスープ シークワサーゼリー	ぶた肉 油揚げ ちくわ あさり	牛乳 かえり もずく こんぶ	にんじん ねぎ	たけのこ 枝豆 しいたけたまねぎ にがうり えのきたけ	米 麦 砂糖 さつまいも 小麦粉 天ぷら粉 ゼリー	油 ごま油	沖縄料理	611	739
19	木	コッペパン 		クラムチャウダー ひじきのマリネ 小煮干しと大豆のあげに	ベーコン あさり ハム 大豆	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 クリーム かえり	にんじん チンゲン	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 バター	かむ力	621	790
20	金	まるがめちさんの日 ダイシモチいり ごはん		あじのこうみあげ 小松菜のごまあえ ふしめん汁	あじ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	小松菜 にんじん ねぎ	しょうがにんにく 切干大根キャベツ なす たまねぎ	米 ダイシモチ 麦でん粉 砂糖 ふしめん	ごま 油	市制施行 20周年 記念給食	642	783
23	月	むぎごはん		肉じゃが きゅうりのすのもの 小煮干しとアーモンドのいり煮	牛肉	牛乳 わかめ かえり	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうりキャベツ	米 麦 じゃがいも さとう こんにやく 春雨	油 ごま アーモンド	じゃがいもの栄養	608	768
24	火	こがたミルクパン		なすとトマトのスパゲッティ 小いわしのフライ アスパラガスのサラダ	あさり 豚肉 ベーコン	牛乳 小いわし	にんじん パセリトマト トマトピューレ アスパラガス	たまねぎにんにく エリンギ なす キャベツ コーン	ミルクパン スパゲッティ こむぎこ パンこ	油 ごまドレ ッシング	なすの栄養	665	864
25	水	むぎごはん		さばのみそだれかけ キャベツのこんぶあえ かきたま汁	さば みそ 卵 とうふ	牛乳 しおこんぶ ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま	水分補給	651	843
26	木	コッペパン 		肉だんごとキャベツのスープに かぼちゃのかのこあげ フルーツポンチ	肉だんご あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが パイン もも	コッペパン 春 雨 ゼリー 砂糖	油	1日にとり たい 野菜の量	637	810
27	金	ズッキーニ入り ドライカレー ライス 		かいそうサラダ ゴールドキウイフルーツ	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 かいそう ミックス	にんじん	セロリー にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ きくらげ きゅうり 大根 キウ	米 麦 小麦粉	油 ごま	ズッキーニについて	607	758
30	月	むぎごはん		スタミナ肉いため きゅうりのおかかあえ えのきのみそ汁 冷凍みかん	ぶた肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ にら	にんにくしょうが たまねぎ もやし きゅうりえのきたけ みかん	米 麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油	ぶた肉の 栄養	597	748

【かがわ印給食ウィーク】（16日～20日）香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。
*献立は、材料その他の都合により変更することがあります *エネルギーは、小学校4年生(基準値630Kcal・中学校2年生820Kcal)の値です。

今月はこれを使うの

丸亀市産食材 小松菜 たまねぎ チンゲン菜 大根(有機)

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 かえり えのきたけ