



9月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56－8125

日 (曜)	献立名			食 品 名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		小学校	中学校	
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC			
1 月	麦ごはん (幼～小2まで)		なす入り麻婆豆腐 パンサンスー	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ	なす しょうが にんにく きゅうり もやし	646	820	旬の食材 なす
2 火	キムチごはん		小いわしのフライ 小松菜のごまドレッシング和え わかめスープ	米 麦 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	豚肉 ハム 豆腐 ベーコン	牛乳 小いわし わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 もやし たまねぎ しいたけ	608	769	韓国の 食文化を知ろう
3 水	麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ キャベツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン もやし たまねぎ	590	765	規則正しい食生活
4 木	☆ 栗熊小・垂水小・城東小 希望献立 ☆			ナン 砂糖 クレープ	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん	セロリー にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	617	752	インドの主食 ナン
	ナン 		ドライカレー 元気サラダ みかんクレープ (小・中)									
5 金	麦ごはん		白身魚のさくさく揚げ チンゲン菜のアーモンド和え いも煮	米 麦 小麦粉 でん粉 上新粉 砂糖 さといも こんにゃく	油 アーモンド	メルルーサ 牛肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	きゅうり キャベツ 大根 しめじ 白ねぎ	619	784	山形県の郷土料理 いも煮
8 月	わかめごはん (少量)		ひやしうどん 鶏肉の香味揚げ 小松菜のちりめん和え ㊦小魚アーモンド	米 麦 うどん でん粉 砂糖	油 ごま アーモンド	鶏肉	牛乳 かえり わかめ ちりめん	ねぎ 小松菜	しょうが にんにく キャベツ コーン	611	804	麺類におかずを 添えよう
9 火	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム (小・中)		かぼちゃのかのご揚げ キャベツと肉団子のスープ煮 なし入りフルーツポンチ	全粒粉パン 春雨 パン粉 カクテルゼリー 砂糖	油 黒豆きなこクリーム	肉団子 あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが なし パイン みかん	663	825	旬の梨を 味わおう
10 水	麦ごはん		さばのみそだれかけ そうめん瓜の酢の物 なす入りふしめん汁	米 麦 砂糖 ふしめん	油 ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが そうめんうり きゅうり なす たまねぎ	643	796	そうめん瓜に ついて知ろう
11 木	米粉パン 		チリコンカーン マカロニサラダ ピオーネ (小・中)	米粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	金時豆 豚肉 牛肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり コーン 黄パプリカ ぶどう	650	831	旬の食材 ピオーネ
12 金	麦ごはん ふりかけ		ししゃものカレー揚げ きゅうりの昆布あえ 冬瓜の煮物	米 麦 天ぷら粉 砂糖	油 ごま	かまぼこ 鶏肉	牛乳 ししゃも 塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし きゅうり 冬瓜 大根 枝豆 しめじ えのきたけ	603	783	旬の食材 冬瓜
15 月	敬老の日											
16 火	小型ミルクパン		きのこの和風スパゲッティ 小松菜のサラダ れんこんチップス ヨーグルト (小・中)	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	油	ベーコン あさり ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ 小松菜	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ 切干大根 にんにく もやし コーン れんこん	642	836	旬の食材 れんこん
17 水	ごはん		鮭の焼き漬け 切干大根のハリハリ漬け のっぺい汁	米 でん粉 砂糖 さといも	油	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん ねぎ	切干大根 きゅうり 大根 ごぼう	608	780	新潟県の料理
18 木	カミカミデー コッペパン 		うずら卵とアスパラガスのクリーム煮 かみかみサラダ なし	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	あさり うずら卵 ベーコン さきいか ハム	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	エリンギ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン なし	615	771	旬の食材 二十世紀梨
19 金	食育の日 萩ごはん 		鶏肉の瓜瓜南蛮漬け チンゲン菜とたくあんのごま和え じゃがいものみそ汁	米 もち米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ゆかり かぼちゃ チンゲン菜 にんじん ねぎ	枝豆 冬瓜 もやし たくあん たまねぎ	652	810	萩の花
22 月	丸亀の日 麦ごはん 		高野豆腐のおとし揚げ キャベツのおひたし 月菜汁	米 麦 でん粉 砂糖	油	鶏肉 高野豆腐 卵 かつお節 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ しめじ 大根	609	772	月菜汁について
23 火	秋分の日											
24 水	発芽玄米ごはん		さんまの塩焼き (すだち) きゅうりのおかか和え たまねぎのみそ汁	米 発芽玄米	油	さんま かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち きゅうり コーン もやし キャベツ たまねぎ	621	771	旬：さんま 骨付き魚の食べ方
25 木	コッペパン (城東小・東中揚げパン) 		大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ アーモンドいりこ	コッペパン 砂糖 小麦粉	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 かえり	トマト パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン	601	803	楽しく食べよう ～食事のマナー～
26 金	親子丼 (麦ごはん) (幼～小2まで) 		大学芋 ごまじゃこ和え	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま ごま油	鶏肉 なんと 卵	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	673	852	さつまいもの栄養
29 月	麦ごはん		さばの香味焼き チンゲン菜の磯香和え 豚汁	米 麦 こんにゃく	油	さば 豚肉 みそ	牛乳 のり ちりめん	ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	もやし 大根 ごぼう たまねぎ	621	771	青魚の栄養
30 火	コッペパン いちごジャム (小・中) 		なす入りハンバーグ キャロットサラダ ABCスープ	コッペパン ジャム パン粉 砂糖 じゃがいも 英字マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ なす しめじ セロリー	655	821	手洗いを きちんとしよう

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを
使うのじゃ！



丸亀市産食材

ねぎ チンゲンサイ 小松菜 アスパラガス じゃがいも チンゲン菜 きゅうり そうめん瓜 玉ねぎ なす 冬瓜 にんにく

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 卵 鶏肉 小いわし かえり ちりめん のり

* 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(基準値 820kcal)の値です。