

9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)		
		主食等 スプーン	牛乳	副食	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 くだもの・きのこ	5群 穀類・いも・さとう		6群 油脂・種実	小学校	中学校
1	月	麦ごはん 🍴 幼と小1.2年のみ	🏠	なす入りマーボー豆腐 パンサンスー	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ なす もやし たけのこ しいたけ コーン きくらげ	米 麦 でんぶん はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	配膳の きまり	599	760
2	火	わかめごはん	🏠	さばのこうみやき 小松菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮	さば 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ たけのこ	米 麦 砂糖 こんにやく	油 アーモンド	防災食	649	838
3	水	キムチごはん	🏠	小いわしのフライ チンゲンサイときゅうりのごまあえ わかめスープ	ぶた肉 とうふ ベーコン	牛乳 ちりめん 小いわし わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	韓国の 食文化	595	764
4	木	コッペパン 🍴	🏠	ポトフ かぼちゃサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイル	とり肉 ウインナー ハム	牛乳 かえり	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	油 アーモンド エッグフリー マヨネーズ オリーブ油	旬： かぼちゃ	601	763
5	金	ポーク ハヤシライス 🍴	🏠	カミカミサラダ オレンジ	ぶた肉 さきいか ハム	牛乳 だっし粉乳	にんじん トマトピューレ	にんにく グリンピース たまねぎ エリンギ ごぼう コーン きゅうり キャベツ オレンジ	米 麦 こむぎこ 砂糖	油 バター ごま	ビタミン C	611	774
8	月	🍴 カミカミ 麦ごはん ふりかけ	🏠	高野豆腐の卵とじ ししゃものカレーあげ 小松菜のごまドレッシングあえ	とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 麦 てんぷらこ	油 ごま	高野豆腐 の栄養	674	844
9	火	こめこパン 🍴	🏠	大豆と夏やさいのトマトに 元気サラダ 【小中】ぶどう（ピオーネ）	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす コーン キャベツ きゅうり 【小中】ぶどう	こめこパン 小麦粉 砂糖	油	旬：ぶどう	594	757
10	水	麦ごはん	🏠	とり肉の和風ソースかけ きゅうりのごまずあえ とうがんにのもの ヨーグルト	とり肉 てんぷら	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり 枝豆 とうがん しめじ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	旬：冬瓜	630	790
11	木	さぬきのゆめパン 黒豆きなこ クリーム 🍴	🏠	肉だんごとキャベツのスープに かぼちゃのかのこあげ なし入りフルーツポンチ	肉だんご あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが なし 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	全粒粉パン はるさめ 砂糖 カクテルゼリー	油 黒豆きなこ クリーム	旬：なし	724	901
12	金	麦ごはん	🏠	さばのみそだれかけ そうめんうりのゆずかあえ 月葉汁	さば みそ かつおぶし とうふ うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ きんしゅうり ゆず たまねぎ しめじ	米 麦 砂糖	ごま	旬：なす そうめん	644	831
15	月	敬老の日											
16	火	コッペパン 【小中】いちご ジャム 🍴	🏠	とり肉のガーリックやき ポテトサラダ 卵スープ	とり肉 ロースハム ベーコン 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも でんぶん 【小中】ジャム	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	牛乳の 栄養	654	807
17	水	はぎごはん	🏠	とり肉のうりうりなんばんづけ 切干大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	あずき とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	赤しそ こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ	枝豆 とうがん 切干大根 たまねぎ	米もち米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	萩の花	652	810
18	木	ナン 🍴	🏠	ドライカレー マカロニサラダ なし	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん	セロリー にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり コーン なし	ナン 小麦粉 マカロニ	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	インド料理	633	797
19	金	親子丼 (麦ごはん) 🍴 幼と小1.2年のみ	🏠	小松菜のごまあえ 大学いも	とり肉 たまご まぐろ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん キャベツ	米 麦 砂糖 でんぶん さつまいも	ごま 油	大学いも の由来	673	854
22	月	麦ごはん	🏠	さけのやきづけ 切干大根のハリハリづけ のっぺい汁【中】アーモンド小魚	さけ さきいか とうふ とり肉	牛乳 こんぶ 【中】かえり	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 でんぶん こんにやく さといも	油 【中】アー モンド	新潟県の 料理	587	772
23	火	秋分の日											
24	水	丸亀の日 🍴 麦ごはん	🏠	こうや豆腐のおとしあげ チンゲンサイのおひたし なす入りふしめん汁	とり肉 みそ 高野豆腐 かつお節 油あげ	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし なす	米 麦 パンこ でんぶん ふしめん	油	旬：なす	590	748
25	木	コッペパン 🍴	🏠	うずら卵とチンゲン菜のクリームに ひじきとツナのサラダ 小煮干しとアーモンドのいりに	とり肉 あさり うずら卵 まぐろ	牛乳 ひじき だっし 粉乳 こにぼし	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ 砂糖	油 和風ごまド レッシング アーモンド	鉄分	585	740
26	金	ごはん	🏠	さんまのしおやき&すだち きゅうりのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	さんま とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ	米 砂糖	油 ごま	旬：さんま	617	767
29	月	麦ごはん	🏠	白身魚のさくさくあげ きゅうりのおかかあえ いもに	メルルーサ みそ ぎゅう肉 かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ しめじ 大根 きゅうり	米 麦 さといも 上新粉 でんぶん 砂糖 こんにやく	油	山形県の 料理	590	747
30	火	小がた ミルク パン 🍴	🏠	きのこの和風スパゲティ フライビーンズ こまつなのサラダ	ベーコン あさり 大豆 ハム	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しめじ コーン エリンギ しいたけ たまねぎ にんにく もやし	ミルクパン スパゲティ でんぶん 砂糖	油	はしの 使い方	598	778

【かがわ印給食ウィーク】（8日～12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。



今月はこちら
を使うのじゃ！

丸亀市産食材 小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ きゅうり なす かぼちゃ そうめんうり 冬瓜

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 ちりめん 小いわし
きくらげ たけのこ なし ぶどう