

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
1	水	麦ごはん  幼と小1. 2年のみ		マーボーどうふ 中華サラダ みかん	とうふ ぶた肉 だいず みそ ハム	牛乳	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ もやし きゅうり コーン みかん	米 大麦 春雨	油 ごま油 ごま	みかん	680	837
2	木	ミルクパン 		オリーブサーモンのレモンバターソース れんこんサラダ とうふとコーンのスープ	さけ ハム ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	レモン れんこん コーン きゅうり たまねぎ	ミルクパン さとう でんぶん	油 バター ごま	オリーブ サーモン	600	751
3	金	麦ごはん		いかと野菜の中華風いため 小松菜とわかめのあえもの 小煮干しと大豆のあげに	ぶた肉 いか まぐろ 大豆	牛乳 わかめ かえり	にんじん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ もやし	米 麦 でんぶん さとう	油 ごま油	給食とりサ イクル	606	755
6	月	五目うどん		きゅうりのごまあえ かぼちゃのかのこあげ お月見ゼリー	とり肉 油あげ まぐろ	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	うどん さとう ゼリー	ごま 油	十五夜	718	865
7	火	米粉パン 		じゃがいもとなすのミートソースやき キャベツのごまサラダ ビーフンスープ【中】アーモンド小魚	ぎゅう肉 ぶた肉 ハム あさり	牛乳 チーズ 【中】かえり	トマトビュレ にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも ビーフン	油 ごまド レッシング 【中】アー モンド	旬：なす	590	786
8	水	くりごはん		さばのしおやき 小松菜のアーモンドあえ けんちん汁	さば とうふ とり肉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	米 砂糖 さといも	くり 油 アーモンド	旬：くり	640	777
9	木	コッペパン 【小中】ブルーベ リージャム 		とり肉のマスタードやき キャロットサラダ チンゲン菜のクリームに	とり肉 まぐろ あさり	牛乳 だっしふん乳 クリーム	にんじん パセリ チンゲンサイ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ コーン	コッペパン さとう小麦粉 じゃがいも 【小中】ジャム	油	目によい たべもの	635	789
10	金	秋なすの カレーライス 		カミカミサラダ キウィフルーツ	ぶた肉 ハム ベーコン さきいか	牛乳 だっしふん乳 チーズ	にんじん トマトビュレ	たまねぎ なす にんにく りんご ごぼう コーン キャベツ キウィ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	よくかんで 食べよう	662	820
13	月	スポーツの日											
14	火	セルフサンド 		(てりやきチキン・ゆで野菜・ エッグフリーマヨネーズ) クラムチャウダー 【中】冷凍ぶどうゼリー	とり肉 ベーコン あさり	牛乳 だっしふん乳 クリーム	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶん 小麦粉 さとう【中】ゼ リー じゃがいも	油 エッグフリー マヨネーズ バター	手洗い	666	858
15	水	うめちりごはん		さばのたつたあげ 小松菜のごまあえ 京風すまし汁	さば まぐろ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ みつば	しょうが きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぶん さとう	油 ごま	京都の料理	695	856
16	木	コッペパン 		なす入りハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ ・ ヨーグルト	ぎゅう肉 ぶたにく ちくわ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ なす ごぼう コーン きゅうり キャベツ しめじ	コッペパン パンこ 英字パスタ	油 エッグフリー マヨネーズ	手作りハ ンバーグ のよさ	666	846
17	金	麦ごはん		さんまのかばやき キャベツのごまあえ 月菜汁	さんま 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ 大根 しめじ	米 麦 でんぶん さとう しらたまだんご	油 ごま	さんまの 栄養	734	882
20	月	丸亀こどもデー											
21	火	こくとうパン 		とうがんと肉だんごのスープ いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドのいりに	冷凍ミート ボール ハム	牛乳 かえり	にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン さとう はるさめ さつまいも じゃがいも さといも	油 アーモン ド エッグフリー マヨネーズ	旬、さつま いも、さとい も	592	757
22	水	 まるがめの日 ばらずし& きんしたまご		あげもん(さつまいも) きゅうりとキャベツのごまあえ すまし汁	油あげ たまご とうふ	ちりめん 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ えのきたけ たまね ぎ	米 さとう こんにやく さつまいも さつまいも てんぷらこ	油 ごま	郷土料理 「ばらず し」	594	743
23	木	さぬきの ゆめパン メープルジャム 		さつまいものシチュー ひじきのマリネ きなこビーンズ	とり肉 ハム 大豆 きなこ	牛乳 だっしふん乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ きゅうり	全粒粉パン さつまいも こむぎこ さとう でんぶん ジャ ム	バター 油	さつまい もの栽培	648	816
24	金	焼きとり丼		和風サラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 みそ かつおぶし まぐろ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	ごま 油	はしの もち方	631	787
27	月	麦ごはん		かつおのじぶ煮 キャベツとちりめんのごまあえ かきたま汁	かつお たまご とうふ	牛乳 ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	旬： かつお	647	812
28	火	 カミカミデー コッペパン 		カレービーンズ さといものフリッター 元気サラダ 【小中】ミニトマト	とり肉 だいず ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマトビュレ 【小中】ミニト マト	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 さといも さとう 小麦粉 上新粉	油	元気サラダ	587	743
29	水	秋の香りごはん		白身魚のさくさく揚げ キャベツのそくせきづけ 豚汁	とり肉 メルルーサ ぶた肉 みそ	牛乳 しおこんぶ ちりめん	にんじん ねぎ	枝豆 しめじ しいたけ きゅうり キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ	米 麦 でんぶん さつまいも	油 ごま	さつまい もを使っ た豚汁	601	741
30	木	コッペパン 		とり肉と大豆のトマトソースに かぼちゃサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル	とり肉 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ トマトビュレ かぼちゃ	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり コーン	コッペパン さとう	エッグフリー マヨネーズ 油 アーモンド オリーブ油	かぼちゃ の栄養	610	778
31	金	麦ごはん		ちくぜんに ししやものいそべあげ きゅうりのおかかあえ	とり肉 ちくわ かつおぶし	牛乳 子持ちししゃも あおのり	にんじん	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ きゅうり	米 麦 こんにやく さとう てんぷ らこ	油	ちくぜ んにの由来	608	779

【かがわ印給食ウィーク】（6日～10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660Kcal・中学校2年生820Kcal)の値です。



今月はこれを使うのじゃ！

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 さつまいも 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 かえり
ちりめん きくらげ たけのこ みかん