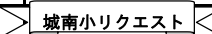


日	曜日	献立名			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		献立のねらい	エネルギー(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		小学校	中学校
		主食等・スプーン	牛乳	副食	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂・種実			
3	月	文化の日											
4	火	麦ごはん		とり肉とじゃがいもの 小いわしのフライ キャベツのこんぶあえ	とり肉 うずら卵	牛乳 小いわし しおこんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく	油 ごま	米の品種 「おいでまい」	693	871
5	水	長崎のにんじん ごはん		きびなごのなんばんづけ 小松菜のごまあえ 長崎のヒカド	とり肉 ツナ	ちりめん 牛乳 きびなご	にんじん 小松 菜 ねぎ	たまねぎ 切干大根 キャベツ 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま	長崎県の 料理	577	752
6	木	コッペパン 【小中】黒豆きな こクリーム		ポトフ スパイシービーンズ かき入りフルーツポンチ	とり肉 ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	セロリー 白菜 キャベツ たまねぎ しめじ パイン みかん 黄桃 柿	コッペパン じゃがいも でん粉 ゼリー さとう	油 【小中】黒 豆きなこク リーム	季節のく だもの 「かき」	647	802
7	金	ごはん		はまちのてりやき チンゲン菜とたくあんのごまあえ とうふとわかめのみそ汁	はまち とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たくあん たまねぎ	米 さとう でん粉	油 ごま	県魚 「はまち」	608	752
10	月	 城南小リクエスト		とり肉のわふうソースかけ 小松菜のアーモンドあえ とん汁	とり肉 ぶた肉 みそ	わかめ 牛乳	小松菜 にんじ ん ねぎ	にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼう たまねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも	油 アーモンド	城南小リ クエスト 献立	642	814
11	火	米粉パン		うずら卵とほうれんそうのクリーム 煮 じゃこのてっこつサラダ みかん	とり肉 あさり うずら卵	牛乳 ひじき ちりめん だっしふん にゅう	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン みかん	米粉パン じゃがいも こむぎこ さとう	油 ごま	カルシウム	601	751
12	水	さつまいも ごはん		ささみのレモンソース 食べて菜のごまドレッシングあえ えのきのみそ汁	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳	食べて菜 にんじん ねぎ	レモン もやし えのきたけ たまねぎ	米 さつまいも でん粉 さとう	油 ごま	さつまい もの栄養	625	795
13	木	コッペパン 【小中】メープ ルジャム		ポークビーンズ れんこんサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん パセ リ	たまねぎ グリーンピース れんこん コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう 【小中】ジャム	油 ごま アーモンド オリーブ油	手洗い	601	751
14	金	みそラーメン		かぼちゃのかのこあげ もやしときゅうりのごまあえ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ かぼちゃ	にんにく しいたけ もやし コーン キャベツ しょうが きゅうり	中華そば さとう	ごま油 油 ごま	北海道のみ そラーメン	598	817
17	月	麦ごはん ふりかけ		こうやどうふの卵とじ 小煮干しと大豆のあげに 小松菜のごまずあえ	とり肉 こうやどうふ 卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 じゃがいも さとう でん粉	油 ごま	小煮干し の栄養	695	865
18	火	 カミカミデー さぬきのゆめパン いちごジャム		かぶとさつまいものシチュー カミカミサラダ みかん	ベーコン とり肉 さきいか ハム	牛乳 だっしふん乳	にんじん チンゲン菜	かぶ たまねぎ エリンギ しめじ ごぼう コーンみかん キャベツ きゅうり	さぬきのゆめパン 小麦粉 さつまいも ジャム	油 バター ごま	かむこと のよさ	650	804
19	水	 丸亀の日 古代飯		しろみ魚のこうみあげ たべてなのごまずあえ いもたこ煮	メルルーサ たこ	牛乳 あおのり	食べて菜 にんじん さやいんげん	しょうが にんにく キャベツ	米 黒米 でん粉 上新粉 砂糖 さといも こんにやく	油 ごま	郷土料理 「いもた こ煮」	618	806
20	木	コッペパン		オリーブとんのハンバーグ 五目サラダ ABCスープ ヨーグルト	とうふ 牛肉 オリーブぶた ちくわ ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ れんこん きゅうり 枝豆 キャベツ しめじ	コッペパン パン粉 砂糖 英字マカロニ	油 エッグフ リーマヨネ ーズ ごま	オリーブ 豚	643	818
21	金	 まるがめの日 麦ごはん		さばの香味焼き キャベツのおかかあえ 月菜汁	さば みそ かつおぶし うずら卵 あぶらあげ	牛乳	小松菜 にんじ ん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ	米 麦	油	和食	649	827
24	月	振替休日											
25	火	黒糖パン		白菜と肉団子のスープに ポテトサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	肉だんご あさり ハム	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 春雨 じゃがいも	エッグフ リーマヨ ネーズ 油 アーモンド	力ので るたべ もの	596	759
26	水	根菜カレー ライス		かいそうサラダ キウイフルーツ	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ だっし粉乳 かいそうミックス	にんじん	たまねぎ 大根 にんにく ごぼう 枝豆 れんこん キウイ りんご キャベツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	根菜	615	761
27	木	こがた ミルクパン		ミートスパゲティ ひじきのマリネ りんご	牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり りんご	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	油	旬 「りんご」	608	781
28	金	発芽玄米ごはん		さばのみそだれかけ 切干大根とツナのあえもの かきたま汁	さば みそ ツナ 卵 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが 切干大根 たまねぎ えのきたけ しいた け	米 発芽玄米 砂糖 でん粉	ごま 油	はしの 使い方	705	935

【かがわ印給食ウィーク】（17日～21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。



丸亀市産食材 きゅうり さつまいも さといも 食べて菜 大根 チンゲンサイ
小松菜 にんにく ほうれんそう

香川県産の食材 米 大麦 黒米 牛乳 コッペパン 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 オリーブ豚
卵 いりこ 小イワシ パセリ 食べて菜 キャベツ 葉ねぎ みかん