



4月献立予定表



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			
7 (火)	米粉パン		カレービーンズ アスパラガスのサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	豚肉 ウィンナー 大豆 うずら卵 ハム	牛乳 かえり	にんじん トマト パセリ アスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	620	792	協力して 配膳しよう
8 (水)	春の香り寿司		かぼちゃの天ぷら (錦糸卵) チンゲン菜と春キャベツのアーモンド和え 春の月菜汁	米 砂糖 天ぷら粉 白玉団子	油 アーモンド	高野豆腐 錦糸卵	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜 ねぎ	ごぼう しいたけ 葉ごぼう キャベツ たまねぎ	595	762	季節の料理 春の香り寿司
9 (木)	コッペパン		揚げささみのレモンソース ポテトサラダ ABCスープ いちご	コッペパン でん粉 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	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	レモン きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ いちご	634	805	旬の食材 いちご
10 (金)	わかめごはん		小いわしのフライ キャベツの昆布和え 肉じゃが	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 パン粉	油 ごま	牛肉	牛乳 わかめ 小いわし 塩昆布	小松菜 にんじん	もやし キャベツ たまねぎ 枝豆	634	804	マナーを守って 食べよう
13 (月)	麦ごはん		鮭の照り焼き 小松菜とコーンの和え物 オリーブ豚汁 昆布大豆 (小・中)	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	鮭 オリーブ豚 みそ 大豆	牛乳 昆布	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン 大根 ごぼう たまねぎ もやし	626	774	オリーブ豚 について
14 (火)	コッペパン		うずら卵とアスパラのクリーム煮 キャロットサラダ ココアビーンズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 バター	あさり うずら卵 ベーコン ツナ 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス パセリ	エリンギ たまねぎ	635	806	旬の食材 アスパラガス
15 (水)	麦ごはん (給~小2まで)		麻婆豆腐 パンパンシーサラダ	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ドレッシング	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり きくらげ	621	786	中華料理に 親しもう
16 (木)	黒糖パン		たけのこと鶏肉のチリソース ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン 砂糖 でん粉 ビーフン	油	鶏肉 うずら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	635	807	きちんと 手洗いをしよう
17 (金)	赤飯		鶏肉の照り焼き 春キャベツのゆずポン酢和え ふしめん汁 お祝いデザート	米 もち米 砂糖 でん粉 ふしめん クレープ	油 ごま	小豆 鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ 大根	673	793	入学・進級 お祝い献立
20 (月)	麦ごはん		白身魚の香味揚げ 小松菜とわかめのツナ和え たけのこの土佐煮	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	メルルーサ ツナ 白天ぷら かつお節	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし	619	780	旬の食材 たけのこ
21 (火)	小型ミルクパン		豆入りミートスパゲッティ 元氣サラダ キャンディーチーズ	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布 キャンディーチーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり	617	812	パンの食べ方
22 (水)	ポークカレーライス (麦ごはん)		ひじきとツナのサラダ はっさく	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごまドレッシング	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲン菜	たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリ 枝豆 りんご キャベツ きゅうり コーン はっさく	664	833	旬の食材 はっさく
23 (木)	丸亀の日 さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム (小・中)		春野菜のスープ煮 小煮干しとアーモンドの炒り煮 いちご入りフルーツポンチ	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 カクテルゼリー	油 アーモンド 黒豆きなこクリーム	ウィンナー 鶏肉	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ いちご パイナップル 黄桃 みかん	619	771	丸亀市産 春キャベツ
24 (金)	麦ごはん		ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のごま酢和え 高野豆腐の卵とじ	米 麦 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	高野豆腐 卵	牛乳 ししゃも あおのり	小松菜 チンゲン菜 にんじん	もやし たまねぎ しいたけ 枝豆	627	773	食器の位置を 確認しよう
27 (月)	麦ごはん		豚肉のしょうが炒め 小松菜のごまドレッシング和え 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖	油 ごま	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし コーン	611	770	バランスよく 食べよう
28 (火)	カミカミデー ミルクパン		瀬戸のチャウダー かみかみサラダ 大豆と小煮干しの揚げ煮	ミルクパン じゃがいも ふしめん 小麦粉 砂糖 でん粉	油 バター ごま油 ごま	ベーコン あさり さきいか ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン	593	751	よくかんで 食べよう
29 (水)	昭和の日											
30 (木)	コッペパン		鶏肉の新茶揚げ 五目サラダ 卵とコーンのスープ	コッペパン でん粉 砂糖	油 エッグフリーマヨネーズ ごま	鶏肉 ちくわ 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	せん茶 にんじん 小松菜 チンゲン菜	キャベツ 枝豆 たまねぎ コーン	636	811	八十八夜について

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

ねぎ チンゲン菜 パセリ 小松菜 葉ごぼう キャベツ にんにく セロリ

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 オリーブ豚 鶏肉 小いわし アスパラガス たけのこ 大根 えのきたけ きくらげ せん茶 いちご はっさく レモン

*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 810kcal)の値です。