

5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になる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		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 (金)	たけのご飯		さわらの香味焼き もやしの甘酢あえ えのきのみそ汁 かしわもち	米 砂糖 かしわもち	油 ごま	油揚げ さわら みそ ハム 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	たけのこ しょうが もやし えのきたけ たまねぎ	648	784	端午の節句
4 (月)	みどりの日											
5 (火)	こどもの日											
6 (水)	振替休日											
7 (木)	米粉パン		うすら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ごぼうサラダ 小夏	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	うすら卵 あさり ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 小松菜	エリンギ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン 小夏	605	781	旬の食材 小夏
8 (金)	カミカミ 麦ごはん		えびと大豆のからあげ アスパラガスのごま和え 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	大豆 えび 焼き豆腐 豚肉 みそ	牛乳	アスパラガス チンゲン菜 にんじん ねぎ	キャベツ コーン にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ	645	814	香川県産 小えび
11 (月)	麦ごはん		鮭の南部焼き きゅうりの昆布和え 豚汁	米 麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	さけ 豚肉 みそ	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう たまねぎ もやし	609	760	ごまの栄養
12 (火)	さぬきの夢パン チョコ大豆バター (小・中)		春野菜のポトフ アーモンドいりこ フルーツポンチ	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 ナタデココ カクテルゼリー	油 アーモンド チョコ大豆バター	鶏肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリ キャベツ たまねぎ しめじ パイン 黄桃	630	783	いりこの栄養
13 (水)	麦ごはん		かつおの黒潮ソースかけ 小松菜とたくあんのごま和え かきたま汁	米 麦 でん粉 黒砂糖	油 ごま	かつお 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 梅 もやし たくあん たまねぎ しいたけ	614	774	旬の食材 かつお
14 (木)	黒糖パン		じゃがいものチーズ焼き じゃこの鉄骨サラダ キャベツと肉団子のスープ	コッペパン 黒砂糖 砂糖 春雨 じゃがいも	油 ごま	ベーコン 肉団子 あさり	牛乳 チーズ ひじき ちりめん	パセリ にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	612	779	カルシウム について
15 (金)	丸亀の日 山菜おこわ		鶏肉の香味揚げ そら豆の甘煮 月菜汁	米 もち米 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ うすら卵	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たけのこ わらび しょうが にんにく そら豆 たまねぎ えのきたけ	656	830	旬の食材 そら豆
18 (月)	ごはん		さばのみそだれかけ チンゲン菜のおかか和え 若竹汁	米 砂糖	油 ごま	さば みそ かつお節 豆腐 なると	牛乳 わかめ	チンゲン菜 ねぎ にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ	624	808	旬の食材 たけのこ
19 (火)	食育の日 コッペパン		鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ うすら卵と野菜のスープ煮	コッペパン 砂糖 じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム ウインナー うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	624	811	丸亀市産 にんにく
20 (水)	親子丼 (幼~小2まで)		新たまねぎとそら豆のかきあげ 切干大根とツナの和え物	米 麦 砂糖 でん粉 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 なると 卵 ちくわ あさり ツナ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しいたけ そら豆 切干大根 きゅうり	697	881	地産地消 について
21 (木)	コッペパン		小いわしのフライ アスパラガスのサラダ ポークビーンズ キャンディチーズ	コッペパン 砂糖 じゃがいも パン粉	油	ハム 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 小いわし キャンディチーズ	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	634	819	丸亀市産 アスパラガス
22 (金)	えんどうご飯		鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のごまドレッシング和え けんちん汁	米 パン粉 砂糖 こんにやく	油 エッグフリーマヨネーズ ごま	さけ ハム 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん ねぎ	グリーンピース たまねぎ もやし ごぼう	622	782	旬の食材 えんどう豆
25 (月)	麦ごはん		手作りメンチカツ (ウチヤップソース) キャベツのゆかり和え ふしめん汁	米 麦 パン粉 小麦粉 ふしめん	油	豚肉 牛肉 油揚げ	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり 大根	676	852	手作りの良さを 知ろう
26 (火)	コッペパン		白いんげん豆のシチュー キャロットサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ 甘夏	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド オリーブ油	白いんげん豆 鶏肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ しめじ 甘夏	621	779	旬の食材 甘夏
27 (水)	ピビンバ		わかめスープ ヨーグルト	米 麦 砂糖	油 ごま油	牛肉 錦糸卵 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ しいたけ	608	771	韓国料理に 親しもう
28 (木)	ミルクパン		白身魚のレモンソース 元気サラダ フォーのスープ	ミルクパン フォー でん粉 砂糖	油	メルルーサ ハム かつお節 うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 昆布	にんじん ねぎ チンゲン菜	レモン コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	613	776	ベトナムについて 知ろう
29 (金)	オリーブ豚のカレーライス (麦ごはん)		キャベツのアーモンドサラダ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド	オリーブ豚 ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	枝豆 たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリ りんご キャベツ コーン	668	851	オリーブ豚に ついて知ろう

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 チンゲン菜 小松菜 パセリ アスパラガス きゅうり そら豆 グリンピース キャベツ にんにく 玉ねぎ

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 オリーブ豚 えび かえり ちりめん たけのこ セロリ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 甘夏 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 820kcal)の値です。
*【かがわ印給食ウィーク】(18日~22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です。