

# 5月献立予定表



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			
1	金	たけのこごはん		さわらのこうみやき 小松菜のごまずあえ えのきのみそ汁 かしわもち	あぶらあげ さわら とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	たけのこ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 さとう かしわもち	油 ごま	こどもの日の行事食	639	768
4	月	みどりの日											
5	火	こどもの日											
6	水	振替休日											
7	木	コッペパン		はるやさいのポトフ 小にぼしとアーモンドのあげに フルーツポンチ	とり肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリー キャベツ たまねぎ しめじ パイン 黄桃 みかん	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー	油 アーモンド	アーモンド	591	749
8	金	カミカミデー むぎごはん		やきどうふのみそそばろに きゅうりのごまずあえ 小えびのからあげ	やきどうふ ぶた肉 みそ えび	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ もやし きゅうり	米 むぎ さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	えびの栄養	594	751
11	月	むぎごはん		ぶた肉と玉ねぎのしょうがいため 小松菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁 【中】昆布大豆	ぶた肉 あぶらあげ みそ【中】大豆	牛乳 わかめ 【中】昆布	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	米 むぎ さとう じゃがいも でんぶん	油 アーモンド	たまねぎ	580	760
12	火	さぬきのゆめパン チョコ大豆バター		うずら卵とチンゲン菜のクリーム に じゃこのてっこつサラダ あまなつかん	とり肉 うずら卵 あさり	牛乳 ひじき ちりめん 脱脂粉乳	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり あまなつかん	全粒粉パン じゃがいも こむぎこ さとう	油 ごま チョコ大豆 バター	旬の果物 あまなつかん	629	770
13	水	ごはん		こうやどうふのたまごとじ そら豆のカレーあげ きゅうりのごまあえ	とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ そら豆 しいたけ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう てんぷらこ	油 ごま	そら豆	671	851
14	木	こめこパン		じゃがいものチーズやき ごぼうサラダ キャベツと肉だんごのスープ煮	ハム ちくわ 肉だんご あさり	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり たけのこ キャベツ しいたけ しょうが	米粉パン じゃがいも はるさめ	エッグフリー マヨネーズ 油	旬：キャベツ	603	770
15	金	えんどうごはん		とり肉のわふうソースかけ ごもくサラダ わかたけ汁 【小中】さつまいもチップス	とり肉 ちくわ とうふ なると	牛乳 わかめ	グリーンアスパラガス にんじん ねぎ	グリーンピース にんにく しょうが しめじ キャベツ たけのこ たまねぎ	米 さとう でん粉 【小中】さつま いも	油 エッグフリー マヨネーズ ごま	旬： えんどう豆	619	762
18	月	むぎごはん		さばのみそだれかけ キャベツのおかかあえ 月菜汁	さば みそ かつおぶし とうふ うずら卵	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 さとう	ごま	スポーツ と栄養	641	827
19	火	コッペパン		白いんげんまめのシチュー キャロットサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイル	白いんげん豆 とり肉 ツナ	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 かえり	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター アーモンド オリーブ油	いんげん 豆	594	756
20	水	まるがめの日 山菜おこわ		とりにくのこうみあげ そら豆のあまに けんちん汁	とり肉 あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	わらび たけのこ しめじ にんにく そらまめ しょうが 玉ねぎ	米 もち米 でんぶん さとう 上新粉	油	山菜	620	776
21	木	コッペパン		ポークビーンズ アスパラガスのサラダ 小いわしのフライ	ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 小いわし	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	油 ごまドレッシ ング	アスパラガ ス	648	827
22	金	オリーブ豚の カレーライス (麦ごはん)		かいそうサラダ こなつ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 海そうミックス	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギりんご こなつ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	油 バター ごま	旬の果物 こなつ	624	806
25	月	むぎごはん		肉コロケ きゅうりのサラダ 新玉ねぎのみそ汁	牛肉 卵 みそ ハム とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 パン粉 じゃがいも さとう 小麦粉	油	はしの 持ち方	637	805
26	火	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 キャンディチーズ	メルルーサ ハム とり肉 かつお節 あさり	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん チンゲン菜	レモン コーン キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ もやし	ミルクパン でん粉 さとう 上新粉 フォー	油	ベトナム料理 (フォー)	585	757
27	水	ごはん		かつおのくるしおソースかけ 小松菜とコーンのあえもの にら玉汁	かつお ツナ 卵 とうふ	牛乳	小松菜 なら にんじん	しょうが 梅 切干大根 コーン えのきたけ たまねぎ	米 でん粉 しょうしんこ さとう	油	旬 かつお	658	834
28	木	こくとうパン		とり肉のガーリックやき ポテトサラダ ABCスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	にんにく きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも 英字マカロニ	油 エッグフ リーマヨネ ーズ	小麦 について	621	782
29	金	ビビンバ (麦ごはん)		(牛肉みそいため、きんし卵 野菜のナムル) わかめスープ ヨーグルト	牛肉 とうふ きんし卵 みそ 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 もやし たまねぎ しいたけ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	韓国料理	642	819

【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。  
\*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810Kcal)の値です。

今月はこれを使うの

**丸亀市産食材** 小松菜 チンゲン菜 にんにく きゅうり パセリ そら豆 えんどう たまねぎ

**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 ぶた肉 かえり えのきたけ  
たけのこ セロリー アスパラガス キャベツ 葉ねぎ 甘夏かん にんじん (有機)