

6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			
1 (月)	麦ごはん		鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのごま和え 団子汁 ④小魚アーモンド	米 麦 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま ごま油 アーモンド	鶏肉	牛乳 かえり	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン 大根 たまねぎ	593	810	野菜をしっかりと 食べよう
2 (火)	麦ごはん		さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら にら玉汁	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	さば 天ぷら 卵 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	ごぼう 枝豆 たまねぎ	640	826	茎わかめの栄養
3 (水)	麦ごはん		鶏肉の梅ソース 小松菜のごま和え すまし汁	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 豆腐 なた	牛乳 わかめ	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	梅 もやし たまねぎ	617	782	だしの取り方
4 (木)	コッペパン		白身魚のレモンソース かみかみサラダ 豆腐とコーンのスープ	コッペパン でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	メルルーサ さきいか ハム 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	レモン ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	605	762	歯と口の健康週間 よくかんで食べよう
5 (金)	発芽玄米ごはん		スタミナ焼肉 キャベツのごま和え えのきのみそ汁 冷凍みかん	米 発芽玄米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にら 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ みかん	644	799	スポーツを するときの食事
8 (月)	カミミデー ひじきごはん		ししゃものごま揚げ きゅうりの酢の物 豆腐汁 ④昆布大豆	米 こんにゃく 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 なた	牛乳 ひじき ししゃも ちりめん わかめ 昆布	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	585	743	酢のパワー
9 (火)	小型コッペパン		なすとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ オレンジ	コッペパン スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 あさり ベーコン ハム	牛乳	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ なす きゅうり オレンジ	612	781	イタリア料理
10 (水)	ごはん ねり梅(幼・小) ④梅干し		鮭の南部焼き 小松菜のごまドレッシング和え 豆腐のみそ汁	米 砂糖	油 ごま	さけ ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ 梅	661	829	入梅について
11 (木)	コッペパン チョコ大豆バター(小・中)		鶏肉のガーリック焼き ジャーマンポテト ジュリアンスープ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 チョコ大豆バター	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ セロリ	614	777	じゃがいもの調理 有機野菜について
12 (金)	麦ごはん		☆ 岡田小学校 希望献立 ☆ ドライカレー 元氣サラダ ゴールドキウイフルーツ	米 麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり キウイ	644	803	ゴールド キウイフルーツの 栄養
15 (月)	麦ごはん		オリーブ豚のしょうが焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	オリーブ豚 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし コーン	617	781	食欲の出る食事
16 (火)	米粉パン		小さいわしフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	米粉パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	ハム ベーコン あさり	牛乳 小さいわし ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ	きゅうり たまねぎ にんにく	608	775	成長期に必要な栄養素 カルシウム
17 (水)	ダイシモチ麦ごはん		あじの香味揚げ キャベツのごま酢和え なすとふしめんのみそ汁	米 ダイシモチ麦 でん粉 砂糖 ふしめん	油 ごま ごま油	あじ 油揚げ みそ	牛乳 青のり ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ なす たまねぎ	612	781	地産地消の良さ
18 (木)	さぬきの夢パン メープルシロップ(小・中)		ポークビーンズ マカロニサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ メープルジャム	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド オリーブ油	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	686	858	小煮干しの栄養
19 (金)	★育の日 たこめし		さばの七味焼き 切干大根の三杯酢 豚汁	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	たこ 鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 しょうが 切干大根 きゅうり たまねぎ もやし	643	826	郷土料理 たこめし
22 (月)	ジューシー		ゴーヤのかき揚げ ④ミニトマト もずくスープ シークワーサーゼリー	米 砂糖 さつまいも 天ぷら粉 小麦粉 でん粉 ゼリー	油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 豆腐 卵	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん ミニトマト ねぎ	たけのこ しいたけ 枝豆 にがり たまねぎ コーン えのきたけ	619	776	沖縄慰霊の日
23 (火)	ミルクパン		キャベツと肉団子のスープ ごまペーストサラダ かぼちゃのかのこ揚げ	ミルクパン 春雨 砂糖	エッグフリーマヨネーズ ごま油 パン粉	肉団子 あさり ちくわ	牛乳	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり	635	812	ていねいに 手洗いをしよう 食中毒予防
24 (水)	丸亀の日 焼き鳥丼(麦ごはん) (幼~小2まで)		キャベツのちりめん和え 夏の月菜汁	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	鶏肉 うすら卵	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん オクラ ねぎ チンゲン菜	白ねぎ キャベツ たまねぎ	606	768	香川県産 ちりめん
25 (木)	コッペパン		鶏肉のからあげ ごぼうサラダ ズッキーニ入りミネストローネ	コッペパン でん粉 上新粉 じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン キャベツ ズッキーニ たまねぎ セロリ	602	762	旬の食材 ズッキーニ
26 (金)	麦ごはん (幼~小2まで)		なす入り麻婆豆腐 中華サラダ アーモンド(小・中)	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま アーモンド	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす きくらげ もやし きゅうり	676	837	旬の食材 なす
29 (月)	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ チンゲン菜とたくあんのごま和え 肉じゃが	米 麦 でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 牛肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく もやし たくあん たまねぎ 枝豆	646	823	バランスの 良い食事
30 (火)	小型ミルクパン		冷やし中華(錦糸卵) 鶏肉の香味揚げ	ミルクパン ちゃんぽん麺 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	ハム 錦糸卵 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり もやし しいたけ しょうが にんにく	626	806	麺類に野菜を 添えよう

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 きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ じゃがいも ズッキーニ なす ミニトマト にんじん

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 かえり ちりめん たけのこ セロリ えのきたけ オクラ ゴーヤ グリーンアスパラガス 冷凍みかん 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】(15日~19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。