

# 6月分献立予定



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)	
		主食等・スプーン	牛乳	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群		小学校	中学校
					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	月	むぎごはん	☺	肉じゃが きゅうりのすのもの 小いわしのフライ	牛肉	牛乳 わかめ こいわし	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 じゃがいも さとう こんにやく 春雨	油 ごま	じゃがいもの 栄養	637	803
2	火	やきとり丼 (むぎごはん) 幼と小1, 2年のみ	☺	こまつなのアーモンドあえ じゃがいものみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	もやし キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう でん粉 じゃがいも	油 アーモンド	だしのとり 方	632	801
3	水	ひじきごはん	☺	ししやものいそべあげ 和風サラダ ぶた肉とごぼうのみそ汁	牛肉 ぶた肉 大豆 みそ かつおぶし ツナ	牛乳 わかめ ししやも ひじき あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり もやし	米 さとう こんにやく てんぷらこ	油 ごま	カルシウム	569	741
4	木	コッペパン	☺	うずら卵とアスパラのクリームに キャロットサラダ ココアビーンズ	とり肉 あさり うずら卵 ツナ 大豆	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう でん粉	油 バター	歯と口の 健康	590	750
5	金	むぎごはん	☺	とり肉のうめソース くさわかめのきんぴら かきたま汁	とり肉 ・ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	梅 ごぼう えのきたけ たまねぎ しいたけ しめじ	米 麦 でん粉 さとう こんにやく	油 ごま	お米の生育	659	835
8	月	むぎごはん 幼と小1, 2年のみ	☺	なす入りマーボーどうふ ちゅうかサラダ 【小中】小魚アーモンド	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳 【小中】かえり	ねぎ なら	にんにくしょうが たまねぎ なすコーン たけのこ しいたけ きゅうり もやし きくらげ	米 麦 でん粉 春雨 さとう	油 ごま油 ごま 【小中】ア ーモン ド	主食	648	812
9	火	広島小中リクエスト セルフ ハンバーガー	☺	(ハンバーグ、ゆで野菜、 ケチャップ) ポトフ ヨーグルト	牛肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー しめじ きゅうり	コッペパン パン粉 じゃがいも	油	リクエスト 献立の組み 合わせ	630	797
10	水	たこめし	☺	さばのしおやき チンゲンサイのおひたし たまねぎのみそ汁	たこ 油揚げ さば みそ かつお節 とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しいたけ 枝豆 キャベツ もやし たまねぎ しめじ	米 さとう	油	郷土料理 「たこめし」	622	795
11	木	コッペパン 【小中】いちごジャム	☺	白身魚のさくさくあげ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン キャベツ セロリー	コッペパン でん粉 上新粉 じゃがいも 【小中】ジャム	油	有機給食 (じゃがいも・ たまねぎ・ にんじん)	605	754
12	金	ごはん 【幼小】ねりうめ 【中】うめぼし	☺	とり肉のてりやき 切干大根とツナのあえもの けんちん汁	とり肉 ツナ とうふ 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが うめ たまねぎ しめじ 切干大根	米 でん粉 さとう	油 ごま	梅について	598	744
15	月	むぎごはん	☺	ぶた肉と玉ねぎのしょうがいため 小松菜のごまドレッシングあえ とうふのみそ汁 【中】昆布大豆	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ ハム 【中】大豆	牛乳 わかめ 【中】昆布	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが コーン	米 麦 でんぶん さとう	油 ごま	食中毒の 予防	590	776
16	火	こめこパン	☺	ポークビーンズ 五目サラダ オレンジ	ぶた肉 ベーコン 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ 枝豆 オレンジ	米粉パン じゃがいも さとう	油 ごま エッグフ リーマヨ ネーズ	カルシウム	617	780
17	水	むぎごはん	☺	さばのみそだれかけ キャベツのこんぶあえ 月菜汁	さば みそ うずら卵 とうふ	牛乳 しおこんぶ ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	ごま	水分補給	639	825
18	木	カミカミデー コッペパン	☺	クラムチャウダー ひじきのマリネ 小煮干しと大豆のあげに	ベーコン あさり とり肉 ハム 大豆	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 クリーム かえり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう でん粉	油 バター	よくかんで 食べよう	618	786
19	金	まるがめの日 ダイシモチいり ごはん	☺	あじのこうみあげ 小松菜のごまあえ ふしめん汁	あじ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく 切干大根 キャベツ なす たまねぎ	米 ダイシモチ 麦でん粉 砂糖 ふしめん	油 ごま	暑さにまけな い体づくり	611	779
22	月	城北小リクエスト ごはん	☺	さけのてりやき 元気サラダ とん汁・すだちゼリー	さけ ぶた肉 かつおぶし みそ ハム	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 たまねぎ	米 さとう こんにやく でんぶん ゼリー	油	魚の料理	620	766
23	火	こがた ミルクパン	☺	なすとトマトのスパゲティ オムレツ アスパラガスのサラダ	あさり 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ トマト トマトピューレ アスパラガス	たまねぎ にんにく エリンギ なす キャベツ コーン	ミルクパン スパゲッティ	油 ごまドレ ッシング	オムレツとオム ライスのちが い	632	812
24	水	ジュシー	☺	ゴーヤのかきあげ もずくスープ シークワサーゼリー	ぶた肉 油揚げ ちくわ あさり とうふ	牛乳 かえり もずく こんぶ	にんじん ねぎ	たけのこ 枝豆 しいたけたまねぎ にがうり えのきたけ	米 麦 砂糖 さつまいも 小麦粉 天ぷら粉 ゼリー	油 ごま油	沖縄料理	624	756
25	木	コッペパン 【小中】メープル ジャム	☺	白身魚のケチャップあえ マカロニサラダ 野菜スープ	メルルーサ ベーコン ハム	牛乳	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン キャベツ しょうが セロリー きゅうり しめじ	コッペパン でん粉 上新粉 マカロニ さと う 【小中】ジャム	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	じゃがいも料理	638	798
26	金	ズッキーニ入り ドライカレー ライス	☺	かいそうサラダ ゴールドキウイフルーツ	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 かいそう ミックス	にんじん	セロリー にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ きくらげ きゅうり 大根 キウイ	米 麦 小麦粉	油 ごま	食器の かたづけ	620	762
29	月	むぎごはん ふりかけ	☺	スタミナ肉いため きゅうりのおかかあえ えのきのみそ汁 【中】冷凍みかん	ぶた肉 かつお節 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ なら	にんにくしょうが たまねぎ もやし きゅうりえのきたけ 【中】みかん	米 麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油	ぶた肉の 栄養	570	757
30	火	さぬきのゆめパン チョコ大豆バター	☺	肉だんごとキャベツのスープに いりことアーモンドのオリーブオ イル フルーツポンチ	肉だんご あさり	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが パイン みかん もも	コッペパン 春雨 ゼリー さとう	油 アーモン ド チョコ大豆 バター	運動後の 栄養	608	751

【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。

\*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 なす たまねぎ じゃがいも ズッキーニ

**香川県産の食材** 米 大麦 ダイシモチ 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 かえり いりこ  
えのきたけ たけのこ にがうり 大根 キャベツ 葉ねぎ きくらげ 玉ねぎ(有機)  
じゃがいも(有機) にんじん(有機)