

9月献立予定表

(南中・東中・垂水小・城辰小・郡家小・城東小・城辰幼・郡家こども園)

丸亀市中央学校給食センター
TEL 56－8125

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 (火)	キムチごはん 		小いわしのフライ ぎゅうりのナムル トック入りわかめスープ	米 麦 砂糖 トック パン粉	油 ごま油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 小いわし わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 もやし きゅうり たまねぎ ししいたけ	599	740	韓国の 食文化を知ろう
2 (水)	麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ キャベツのおかか和え なす入りふしめん汁	米 麦 砂糖 でん粉 ふしめん	油 ごま油	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン なす たまねぎ	578	743	ふしめんに ついて知ろう
3 (木)	☆ 垂水小・郡家小 希望献立 ☆			ナン 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布 かえり	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 オレンジ	629	779	インドの主食 ナン
	ナン 		ドライカレー 元気サラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ オレンジ									
4 (金)	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ 小松菜のごまドレッシング和え たまねぎのみそ汁	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし えのきたけ たまねぎ	638	795	規則正しい食生活
7 (月)	わかめごはん (少量)		ひやしうどん 鶏肉の香味揚げ ごぼうサラダ @昆布大豆	米 麦 うどん でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	鶏肉 ハム 大豆	牛乳 わかめ 昆布	ねぎ にんじん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	633	810	麺類におかずを 添えよう
8 (火)	プレーンパン 		かぼちゃのかのご揚げ キャベツと肉団子のスープ煮 なし入りフルーツポンチ	プレーンパン 春雨 カクテルゼリー 砂糖 パン粉	油	肉団子 あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ ししいたけ しょうが なし パイン 黄桃	635	769	旬の梨を味わおう
9 (水)	麦ごはん		さばのみそだれかけ そうめんうりの酢の物 豆腐のすまし汁	米 麦 砂糖	油 ごま	さば みそ 豆腐 なると	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが そうめんうり きゅうり たまねぎ	632	778	そうめん瓜に ついて知ろう
10 (木)	プレーンパン 		チリコンカーン マカロニサラダ ピオーネ (小・中)	プレーンパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	金時豆 豚肉 牛肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん 赤パプリカ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり コーン 黄パプリカ ぶどう	655	795	旬の食材 ピオーネ
11 (金)	麦ごはん ふりかけ		ししゃものごま揚げ きゅうりの昆布あえ 冬瓜の煮物	米 麦 天ぷら粉 砂糖	油 ごま	かまぼこ 鶏肉	牛乳 ししゃも 塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし きゅうり 冬瓜 大根 枝豆 しめじ えのきたけ	623	760	旬の食材 冬瓜
14 (月)	ごはん		鮭の焼き漬け 切り干しのハリハリ漬け けんちん汁	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	さけ 豆腐 鶏肉	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん ねぎ	切干大根 きゅうり 大根 ごぼう	575	730	新潟県の料理
15 (火)	食パン 		なす入りハンバーグ キャロットサラダ モロヘイヤとうすら卵のスープ	食パン パン粉 砂糖 でん粉	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン うすら卵 あさり	牛乳 ひじき	にんじん パセリ モロヘイヤ	たまねぎ なす えのきたけ	618	774	モロヘイヤに ついて
16 (水)	麦ごはん		白身魚のさくさく揚げ 小松菜のアーモンド和え いも煮	米 麦 小麦粉 でん粉 上新粉 砂糖 さといも こんにゃく	油 アーモンド	メルルーサ 牛肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ 大根 しめじ 白ねぎ	619	774	山形県 いも煮会
17 (木)	プレーンパン 黒豆きなこクリーム (小・中) 		カレービーンズ アスパラガスのサラダ なし	プレーンパン じゃがいも 砂糖	油 黒豆きなこクリーム	豚肉 ウインナー 大豆 うすら卵 ハム	牛乳	にんじん トマト パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ コーン なし	672	796	旬の食材 二十世紀梨
18 (金)	丸亀の日 萩ごはん 		鶏肉の瓜瓜南蛮漬け チンゲン菜とたくあんのごま和え 月菜汁	米 もち米 でん粉 砂糖 白玉団子	油 ごま	鶏肉 みそ	牛乳	ゆかり かぼちゃ チンゲン菜 小松菜 にんじん ねぎ	枝豆 冬瓜 もやし たくあん 大根 たまねぎ しめじ	653	783	萩の花
21 (月)	敬老の日											
22 (火)	国民の休日											
23 (水)	秋分の日											
24 (木)	プレーンパン 		大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ アーモンドいりこ	プレーンパン コッペパン 砂糖	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 かえり	トマト かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン	611	741	楽しく食べよう ～食事のマナー～
25 (金)	親子丼 		いかのさらさ揚げ ごまじゃこ和え お月見ゼリー	米 麦 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま ごま油	鶏肉 なると 卵 いか	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	711	873	十五夜について
28 (月)	カミミデー  発芽玄米ごはん		さんまの塩焼き かみかみ和え じゃがいものみそ汁	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	さんま さきいか ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	647	797	旬の食材さんま 骨付き魚の食べ方
29 (火)	黒糖ロール 		きのこの和風スパゲッティ ひじきとツナのサラダ れんこんチップス ヨーグルト (小・中)	黒糖ロール スパゲッティ 砂糖	油 中華ごまドレッシング	ベーコン あさり ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ねぎ 小松菜	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ 切干大根 にんにく キャベツ きゅうり コーン れんこん	739	711	旬の食材 れんこん
30 (水)	麦ごはん 		なす入り麻婆豆腐 パンサンスー	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ	なす しょうが にんにく きゅうり もやし	642	805	旬の食材 なす

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 きゅうり にんにく かぼちゃ そうめん瓜 なす 冬瓜

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 かえり ちりめん たけのこ えのきたけ

＊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】(14日～18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。