

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			
		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		小学校	中学校
1	火	ポーク ハヤシライス (麦ごはん) 		アスパラガスのサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳 だっし粉乳	にんじん アスパラガス	にんにく グリンピース たまねぎ エリンギ コーン キャベツ オレンジ	米 麦 こむぎこ さとう	油 バター ごまドレッシング	ビタミン C	621	785
2	水	わかめごはん		さばのこうみやき 小松菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮	さば 大豆 油あげ	牛乳 ひじき わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ たけのこ	米 麦 さとう こんにやく	油 アーモンド	防災食	649	838
3	木	ミルクパン 		ポトフ かぼちゃサラダ ココアビーンズ	とり肉 ウインナー ハム 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも でんぶん さとう	油 エッグフリー マヨネーズ	旬： かぼちゃ	647	821
4	金	麦ごはん		とり肉の和風ソースかけ きゅうりのごまずあえ とうがんにもの・豆乳プリン	とり肉 てんぷら	牛乳	にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり 枝豆 とうがん しめじ	米 麦 さとう でんぶん プリン	油 ごま ごま油	旬：冬瓜	634	770
7	月	麦ごはん ふりかけ		高野どうふの卵とじ ししゃものカレーあげ 小松菜のごまドレッシングあえ	とり肉 高野どうふ たまご	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし コーン	米 麦 じゃがいも さとう てんぷらこ	油 ごま	高野豆腐 の栄養	670	837
8	火	 カミカミデー こめこパン 		大豆と夏やさいのトマトに カミカミサラダ 【小中】ぶどう（ピオーネ）	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム さきいか	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす コーン キャベツ ごぼう 【小中】ぶどう	こめこパン 小麦粉 さとう	油 ごま	旬：ぶどう	595	757
9	水	キムチごはん		小さいわしのフライ チンゲンサイときゅうりのごまあえ わかめスープ	ぶた肉 とうふ ベーコン	牛乳 ちりめん 小さいわし わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ	米 麦 さとう	油 ごま	韓国の 食文化	587	754
10	木	ナン 		ドライカレー マカロニサラダ なし	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん	セロリー にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり コーン なし	ナン 小麦粉 マカロニ	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	インド料理	644	813
11	金	麦ごはん		さばのみそだれかけ そうめんうりのゆずかあえ 月菜汁	さば みそ かつおぶし とうふ うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ きんしゅうり ゆず たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	ごま	旬：なす そうめん	640	826
14	月	麦ごはん  幼と小1. 2年のみ		なす入りマーボーどうふ パンサンスー	とうふ ぶた肉 だいたず みそ ハム	牛乳	にら ねぎ 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ もやし コーン なす	米 大麦 春雨 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	みかん	598	758
15	火	コッペパン 		とり肉のガーリックやき ポテトサラダ モロヘイヤと卵のスープ 【小中】小魚アーモンド	とり肉 ハム ベーコン 卵 とうふ	牛乳 【小中】こ にぼし	にんじん モロヘイヤ チンゲン菜	にんにく きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも でんぶん	油エッグフ リーマヨ ネーズ【小 中】アーモ ンド	牛乳の 栄養	655	811
16	水	 まるがめの日 はぎごはん		とり肉のうりうりなんばんづけ 切干大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	あずき とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	赤しそ こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ	枝豆 とうがん 切干大根 たまねぎ	米 もち米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	萩の花	642	798
17	木	コッペパン 黒豆きなこ クリーム 		肉だんごとキャベツのスープに かぼちゃのかのこあげ なし入りフルーツポンチ	肉だんご あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが なし 黄桃 (缶) バイン (缶)	コッペパン はるさめ さと う カクテルゼリ	油 黒豆きなこ クリーム	旬：なし	713	890
18	金	ごはん		白身魚のさくさくあげ きゅうりのおかかあえ いもに	メルルーサ みそ きゅう 肉 かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが 白ねぎ しめじ 大根 きゅうり	米 さといも 上新粉 さとう でんぶん こんにやく	油	山形県の 料理	595	752
21	月	敬老の日											
22	火	国民の休日											
23	水	秋分の日											
24	木	こくとうパン 		うずら卵とチンゲン菜のクリームに ひじきとツナのマリネ いりことアーモンドのオリーブオイル	とり肉 あさり うずら卵 まぐろ	牛乳、ひじき うずら卵 まぐろ だっし粉乳、こにぼし	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	油、オリーブ オイル、アー モンド	鉄分	595	758
25	金	親子丼 (麦ごはん) 		キャベツのごまじゃこあえ 大学いも お月見ゼリー	とり肉 卵	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう でんぶん さつまいも ゼリー	ごま 油 ごま油	大学いも の由来	702	878
28	月	麦ごはん		さけのやきづけ 切干大根のハリハリづけ けんちん汁	さけ さきいか とうふ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり 大根 しめじ	米 麦 さとう でんぶん こんにやく	油	新潟県の 料理	576	719
29	火	小がた ミルク パン		きのこの和風スパゲティ 元気サラダ・【小中】ミニトマト ヨーグルト	ベーコン ハム あさり かつおぶし	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん ねぎ 【小中】ミニト マト	しめじ コーンキャベツ エリンギ しいたけ たまねぎ にんにく きゅうり コーン	ミルクパンさとう スパゲティ	油	はしの 使い方	598	778
30	水	ごはん		さんまのしおやき&すだち きゅうりのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	さんま とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ	米 さとう	油 ごま	旬：さんま	623	775

【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。

*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。



丸亀市産食材

小松菜 チンゲン菜 にんにく きゅうり なす そうめんうり モロヘイヤ

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 ちりめん 小さいわし
きくらげ たけのこ たまねぎ かぼちゃ 冬瓜 えのきたけ なし ぶどう