

# 9月献立予定表



日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等・スプーン	牛乳	主に炭水化物	主に脂肪	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	献立のねらい	小学校	中学校
1	木	さぬきのゆめパン 黒豆きなこクリーム	大豆と夏野菜のトマトに キャベツのアーモンドサラダ 【小中】ピオーネ	さぬきの夢パン こむぎこ さとう	油 アーモンド 黒豆きなこクリーム	ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン 【小中】ぶどう	649	805	旬：ぶどう
2	金	麦ごはん	さばの塩焼き きゅうりの土佐あえ 冬瓜のすまし汁	米 大麦 さとう	油	さば かつおぶし かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし しょうが とうがん しめじ えのきたけ	610	758	丸亀産：冬瓜
5	月	麦ごはん 幼と小1.2年のみ	なす入りマーボー豆腐 そうめんうりの酢の物	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま ごま油	とうふ ぶた肉 みそ 大豆	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にら きんしゅうり きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ なす たけのこ しいたけ	609	775	丸亀産：そうめん うり
6	火	わかめごはん(減量)	冷やしうどん・めんつゆ ささみの香味揚げ 切り干し大根のごまあえ	米 大麦 でんぶん うどん さとう	油 ごま	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん しょうが	キャベツ もやし 切り干し大根	620	758	塩分のとり方
7	水	親子丼 幼と小1.2年のみ	小煮干しと大豆のあげ煮 小松菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま	とり肉 卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ コーン もやし 干しいたけ	676	856	卵について
8	木	コッペパン	肉団子とキャベツのスープ煮 かぼちゃのかのご揚げ なし入りフルーツポンチ	パン 春雨 ゼリー さとう	油	肉団子(とり・ぶた肉) 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 干しいたけ しょうが なし 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	660	837	旬のくだもの「梨」
9	金	麦ごはん	とり肉の瓜瓜(うりうり)南蛮づけ キャベツのおかかあえ 秋の月菜汁	米 大麦 じゃがいも でんぶん さとう 白玉だんご	油	とり肉 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	とうがん キャベツ もやし たまねぎ 大根 しめじ	695	889	十五夜にまつわる食事
12	月	麦ごはん	白身魚のさくさく揚げ いそかあえ なす入りふしめん汁	米 大麦 でんぶん ふしめん	油	メルルーサー とうふ 油揚げ	牛乳 のり ちりめん	チンゲンサイ 小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし なす たまねぎ	590	741	ふしめんについて
13	火	コッペパン	うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ひじきのマリネ 小煮干しとアーモンドのいり煮	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	油 アーモンド	とり肉 あさり うずら卵 ハム	牛乳 かえり 脱脂粉乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり	604	762	間食のとり方
14	水	麦ごはん ふりかけ	ねぶとのカレー揚げ キャベツの昆布あえ 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 じゃがいも さとう でんぶん	油 ごま	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 ねぶと しおこんぶ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	656	825	香川県産：ねぶと
15	木	コッペパン	ポトフ かぼちゃサラダ ココア豆	コッペパン さとう でんぶん	油 エッグフリーマヨネーズ	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	637	807	大豆について 知ろう
16	金	麦ごはん	鮭の照り焼き 切り干し大根のごまドレッシングあえ いも煮	米 大麦 さとう でんぶん こんにやく さとも	油 ごま	さけ みそ 牛肉	牛乳	にんじん しょうが 切り干し大根	根深ねぎ しめじ 大根 もやし きゅうり	606	756	長生きと食事について
20	火	小型ミルクパン	きのことあさりのスパゲティ キャロットサラダ ごぼうチップス・キャンディチーズ	ミルクパン スパゲティ さとう	油	ベーコン あさり ツナ	牛乳 キャンディチーズ	にんじん 葉ねぎ パセリ	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ ごぼう にんにく きゅうり キャベツ	608	777	ごぼうについて
21	水	丸亀の日 萩ごはん	とり肉のてりやき 切り干し大根のごまあえ 豆腐のすまし汁 【中】ヨーグルト	米 もち米 でんぶん さとう	油 ごま	小豆 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ 【中】ヨーグルト	しそ 小松菜 にんじん 葉ねぎ	枝豆 しょうが キャベツ 切り干し大根 えのきたけ たまねぎ	576	762	お彼岸にまつわる萩の花
22	木	ナン	ドライカレー 元気サラダ なし	ナン こむぎこ さとう	油	牛肉 ぶた肉 うずら卵 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり エリンギ	セロリー にんにく しょうが たまねぎ コーン なし	606	759	インド料理
26	月	麦ごはん	さばの香味焼き 小松菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮	米 大麦 さとう こんにやく	油 アーモンド	さば 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たけのこ	673	879	食品ロスについて
27	火	米粉パン	パンプキンシチュー フレンチサラダ りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	ベーコン とり肉 ハム	牛乳 だっし粉乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	625	783	りんごの栄養
28	水	カミカミデー さつまいもごはん	ししゃものいそべ揚げ 小松菜のごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁	米 さつまいも てんぷらこ さとうこんにやく	油 ごま	ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 子持ちししゃも あおのり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 キャベツ ごぼう たまねぎ もやし	582	758	よくかんで食べよう
29	木	コッペパン	白身魚のケチャップあえ ポテトサラダ 卵スープ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	メルルーサー ハム ベーコン 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが コーン たまねぎ	きゅうり たまねぎ	650	822	マヨネーズの原料について
30	金	麦ごはん	さんまの塩焼き&すだち 小松菜とコーンのあえもの 玉ねぎのみそ汁	米 大麦 さとう	ごま	さんま とうふ 油あげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	すだち キャベツ コーン しめじ たまねぎ	644	801	旬：さんま

\*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830Kcal)の値です。

**丸亀市産食材** もち米 そうめんうり かぼちゃ 葉ねぎ きゅうり なす にんにく とうがん チンゲンサイ 小松菜 じゃがいも パセリ

**香川県産の食材** 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきのゆめパン とり肉 いりこ ちりめん ねぶと たけのこ きくらげ



今月はこちらを使うのじゃ!