

6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	牛乳	副食等	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	小学校	中学校
1	水	焼き鳥丼 (麦ごはん) <small>(幼~小2まで)</small>		キャベツの和え物 かきたま汁	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しいたけ	632	776
2	木	コッペパン 		みそバーグ キャロットサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン パン粉 砂糖 ビーフン	油	鶏肉 みそ ツナ うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	ねぎ にんじん パセリ チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ	692	877
3	金	麦ごはん		あじの香味揚げ もやしの甘酢和え すまし汁	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	あじ ハム 豆腐 なた	牛乳 青のり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ	580	743
6	月	麦ごはん		鶏肉の梅ソース キャベツとちりめんの 玉ねぎのみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	梅 キャベツ 玉ねぎ	646	815
7	火	わかめご飯		さばの塩焼き 昆布和え 豚汁	米 麦 こんにやく	ごま	さば 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 昆布	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう	653	790
8	水	ごはん		いかのさらさ揚げ きゅうりの酢の物 にらたま汁	米 でんぷん 砂糖	油	いか 卵 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にら にんじん	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ	587	698
9	木	小型ミルクパン		なすとトマトのスパゲッティ ひじきとツナのサラダ オレンジ @キャンディチーズ	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	油 ごまドレッシング	豚肉 あさり ベーコン ツナ	牛乳 ひじき キャンディチーズ	パセリ トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく エリンギ なす キャベツ きゅうり コーン オレンジ	587	783
10	金	チキンピラフ 		小えびのから揚げ ポテトサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 麦 じゃがいも でんぷん	油 ごまドレッシング	鶏肉 ベーコン ハム 豆腐 あさり	牛乳 小えび	にんじん ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ にんにく きゅうり えのきたけ しいたけ	628	778
13	月	麦ごはん		鮭の塩焼き ひじきと厚揚げの煮物 チンゲン菜のおかか和え	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	鮭 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん チンゲン菜	もやし	652	823
14	火	米粉パン 		小いわしのフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	米粉パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	ハム ベーコン あさり	牛乳 小いわし ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく	617	782
15	水	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ 小松菜のごま和え 肉じゃが	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵 牛肉	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 枝豆	698	890
16	木	さぬきの夢パン メープルジャム (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	さぬきの夢パン じゃがいも 砂糖 マカロニ ジャム	油 オリーブ油 ごまドレッシング アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 いりこ	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	708	885
17	金	たこめし		ししゃもの磯辺揚げ 小松菜と大豆の和え物 ふしめん汁	米 砂糖 天ぷら粉 ふしめん	油	たこ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜 ねぎ チンゲン菜	ごぼう しいたけ 枝豆 コーン 大根 切干大根 玉ねぎ	603	742
20	月	丸亀の日 麦ごはん 		さばのみそだれかけ 荳わかめのきんぴら 月菜汁	米 麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	さば みそ 天ぷら うすら卵	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ	695	876
21	火	コッペパン 		鶏肉のガーリック焼き アスパラサラダ ミネストローネ ミックスナッツ (小・中)	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 ミックスナッツ	鶏肉 ハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ	623	764
22	水	ジュシー		ゴーヤのかき揚げ ミニトマト (小・中) もずくスープ シークワサーゼリー	米 砂糖 天ぷら粉 さつまいも 小麦粉 でんぷん	油 シークワサーゼリー	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 卵	牛乳 昆布 もずく いりこ	にんじん ミニトマト ねぎ	たけのこ しいたけ 枝豆 ゴーヤ コーン えのきたけ 玉ねぎ	620	751
23	木	コッペパン 大豆チョコバター (小・中) 		白身魚のさくさく揚げ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 小麦粉	油 大豆チョコバター	ベーコン メルルーサ	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ セロリ	636	726
24	金	★ 栗熊小 希望献立 ★		ターメリック ライス 	米 麦 小麦粉 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 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	きゅうり ゴールドキウイ フルーツ	659	805
27	月	麦ごはん		豚肉のしょうが炒め 切干大根のごまドレッシング和え じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	618	781
28	火	丸亀の日 コッペパン 		うすら卵とアスパラのクリーム煮 かみかみサラダ ココアビーンズ	コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	あさり うすら卵 ベーコン さきいか ハム 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	エリンギ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	694	881
29	水	麦ごはん <small>(幼~小2まで)</small>		なす入り麻婆豆腐 中華サラダ	米 麦 でんぷん 砂糖	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 きくらげ もやし きゅうり	626	789
30	木	コッペパン 		かぼちゃのかのご揚げ 肉団子とキャベツのスープ煮 フルーツポンチ	コッペパン 春雨 ナタデココ 砂糖	油 カクテルゼリー	ミートボール あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが パイン みかん もも	597	751

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを

使うのじゃ!

今年度(6月)から第1週目の火曜日は「米飯の日」となります。



丸亀市産食材

じゃがいも 葉ねぎ チンゲン菜 パセリ アスパラガス ミニトマト キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ

香川県産の食材

米 牛乳 麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 とり肉 小いわし いりこ ちりめん 小えび
小松菜 きくらげ

*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。