

5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	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
2	月	たけのこごはん	🏠	さわらのみそだれかけ もやしの甘酢あえ ふしめん汁 かしわもち	米 さとう ふしめん かしわもち	ごま	油あげ さわら みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たけのこ しょうが もやし きゅうり だいこん たまねぎ	646	778
6	金	菜飯	🏠	ちくわの新茶あげ きゅうりのおかかあえ ひじきと厚揚げの煮つけ	米 大麦 てんぷらこ さとう こんにやく	油	ちくわ 厚揚げ かつおぶし ひじき てんぷら	牛乳	にんじん きゅうり グリーンピース	606	794	
9	月	麦ごはん	🏠	豚肉のしょうがいため キャベツのしらすあえ 月菜汁	米 大麦 さとう でんぶん こんにやく	油 ごま	豚肉 うずら卵 とうふ みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ だいこん レモン	609	764
10	火	米粉パン	🏠	そら豆とチンゲン菜のクリーム煮 じゃこの鉄骨サラダ 小夏	米粉パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま	ウインナー ひじき ちりめん	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン きゅうり そら豆 こなつ	606	782
11	水	まぐろそぼろごはん 幼と小1~2年のみ	🏠	新たまねぎとアスパラのかき揚げ じゃがいものみそ汁 【小中】アーモンド小魚	米 大麦 さとう てんぷらこ 小麦粉 じゃがいも	油 【小中】アーモンド	ツナ みそ 高野豆腐 ちくわ 油あげ	牛乳 わかめ 【小中】かえり	葉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス	グリーンピース たまねぎ コーン	692	867
12	木	コッペパン 【小中】大豆ココアバター 	🏠	キャベツと肉団子のスープ煮 じゃがいものチーズ焼き 海そうサラダ	コッペパン じゃがいも 春雨	油 ごま 【小中】大豆ココアバター	ハム 肉だんご あさり	牛乳 チーズ 海そうミックス	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ きくらげ きゅうり だいこん 干しいたけ たけのこ キャベツ しょうが	624	772
13	金	えんどうごはん	🏠	とり肉のてり焼き 五目サラダ 若竹汁	米 でんぶん さとう	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ちくわ 豆腐 なた	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	グリーンピース しょうが しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ たけのこ	616	760
16	月	麦ごはん	🏠	さけの薬味ソースかけ 切り干し大根のごまあえ かきたま汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	さけ 卵 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ パセリ こまつな	にんにく しょうが キャベツ 切り干し大根 たまねぎ えのきたけ しいたけ	640	806
17	火	コッペパン 	🏠	ポトフ 小煮干しとアーモンドのあげ煮 いちご入りフルーツポンチ	コッペパン さとう カクテルゼリー	油 アーモンド	とり肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリ キャベツ たまねぎ しめじ いちご パイン(缶) みかん(缶) 黄桃(桃)	614	776
18	水	カミカミデー 山菜おこわ	🏠	ささみのごま揚げ そら豆のあま煮 すまし汁	米 もち米 てんぷらこ さとう	油 ごま	とり肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	わらび たけのこ えのきたけ たまねぎ そら豆	658	814
19	木	丸亀の日 さぬきの夢パン 【小中】いちごジャム 	🏠	チリコンカン マカロニサラダ ごぼうチップス	全粒粉パン さとう マカロニ 【小中】ジャム	油 エッグフリーマ ヨネーズ	金時豆 ぶた肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん パブリカ トマト(缶)	たまねぎ にんにく きゅうり コーン ごぼう	702	880
20	金	カレーうどん	🏠	小いわしのフライ キャベツのアーモンドあえ	うどん さとう	油 アーモンド	ぶた肉 ちくわ	牛乳 小いわしの フライ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン もやし 根深ねぎ	591	790
23	月	麦ごはん	🏠	ひじき入りハンバーグ アスパラガスのサラダ・【小中】ミニトマト 新たまねぎのみそ汁	米 大麦 パン粉	油 ごまドレッシング	とうふ 牛肉 みそ 油あげ	牛乳 ひじき	【小中】ミニトマト アスパラガス にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ もやし キャベツ	618	783
24	火	コッペパン 	🏠	白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 甘夏かん	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	白いんげん豆 とり肉 豆乳 ハム かつおぶし	牛乳 クリーム こんぶ	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ セロリ コーン キャベツ きゅうり	643	799
25	水	発芽玄米ごはん	🏠	かつおの黒潮ソースかけ 小松菜のごまドレッシングあえ にら玉汁	米 さとう 発芽玄米 でんぶん	油 ごま	かつお ハム 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん にら	しょうが 梅 もやし コーン えのきたけ たまねぎ	679	869
26	木	小型コッペパン	🏠	きのこの和風スパゲティ スパイシービーンズ ひじきのマリネ・キャンディチーズ	コッペパン スパゲティ でんぶん さとう	油	ベーコン あさり 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 葉ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんにく きゅうり	610	776
27	金	ビビンバ (麦ごはん) 	🏠	(牛肉のみそ炒め・ナムル) 韓国もち入りわかめスープ 【中】ヨーグルト	米 大麦 さとう もち	油 ごま油 ごま	牛肉 みそ あさり わかめ ベーコン	牛乳 わかめ 【中】ヨーグルト	葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく もやし たまねぎ しいたけ	582	797
30	月	麦ごはん	🏠	焼き豆腐のみそそぼろ煮 キャベツのゆかりあえ 小えびのからあげ	米 大麦 さとう でんぶん 上新粉	油	焼き豆腐 ぶた肉 みそ えび	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ しそ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし 根深ねぎ	623	787
31	火	コッペパン 	🏠	とり肉のガーリックやき ポテトサラダ フォーのスープ	コッペパン じゃがいも フォー	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ハム あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく きゅうり コーン たまねぎ もやし きくらげ	605	757

* 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830Kcal)の値

丸亀市産食材 そら豆 グリンピース 葉ねぎ にんにく 小松菜 チンゲンサイ きゅうり パセリ たまねぎ じゃがいも
グリーンアスパラガス ミニトマト

香川県産の食材 米 大麦 もち米 牛乳 米粉パン さぬきの夢パン キャベツ セロリ いちご 甘夏かん
いりこ ちりめん 小いわし 小えび



今月はこれを
使うのじゃ!