



4月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

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
6	水	麦ごはん 		麻婆豆腐 大豆と小煮干しのから揚げ バンバンジーサラダ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 いりこ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	706	904
7	木	コッペパン 		うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 フレンチサラダ はっさく	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 バター 砂糖	あさり うすら卵 ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	エリンギ 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン はっさく	623	776
8	金	春の香りずし		かぼちゃの天ぷら 春キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	高野豆腐 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	ごぼう しいたけ 葉ごぼう かんぴょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	616	796
11	月	麦ごはん		鶏肉のから揚げ チンゲン菜のおひたし えのきのみそ汁	米 麦 でんぷん ふ	油	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	615	790
12	火	米粉パン 		春野菜のポトフ いりことナッツのオリーブオイルがらめ いちご入りフルーツポンチ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	鶏肉 ウィンナー	牛乳 いりこ	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリー キャベツ しめじ 玉ねぎ いちご パイン みかん もも	609	770
13	水	麦ごはん		肉じゃが 小いわしのフライ 昆布和え	米 麦 じゃがいも	油 ごま こんにゃく	牛肉 こんにゃく	牛乳 小いわし 塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ 枝豆	666	856
14	木	小型コッペパン		ミートカレースパゲティ ひじきサラダ 小えびのから揚げ	コッペパン スパゲッティ でんぷん	油 ごまドレッシング 砂糖	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 小えび ひじき	にんじん ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	615	789
15	金	赤飯		さわらの塩焼き 春キャベツのゆずポン酢和え すまし汁 お祝いデザート	米 もち米 ふ	ごま お祝いデザート	小豆 さわら かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	667	812
18	月	カミミデー 麦ごはん 		さばのみそだれかけ 切干大根の三杯酢 春の月菜汁	米 麦 砂糖	ごま	さば みそ うすら卵	牛乳 ちりめん	小松菜 ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	684	863
19	火	食育の日 コッペパン 		手作りハンバーグ アスパラサラダ ミネストローネ ㊤キャンディチーズ	コッペパン パン粉 じゃがいも	油 マカロニ 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき キャンディチーズ	アスパラガス にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン セロリー	648	855
20	水	わかめごはん		鶏肉の和風ソースかけ アーモンド和え たけのこの土佐煮	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 アーモンド 油	鶏肉 天ぷら かつお節	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ たけのこ	617	776
21	木	さぬきの夢パン りんごジャム(小・中) 		瀬戸のチャウダー 海そうサラダ きなこビーンズ	さぬきの夢パン じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	ベーコン あさり 大豆	牛乳 ちりめん きな粉	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	646	807
22	金	丸亀の日 チキンカレーライス ダイシモチ麦ごはん 		元気サラダ いちご	米 小麦 じゃがいも 砂糖	油 バター 小麦粉	鶏肉 ベーコン かつお節 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	にんじん	玉ねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリー いちご キャベツ きゅうり コーン りんご	663	846
25	月	麦ごはん		いかのさらさ揚げ チンゲン菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	米 麦 でんぷん	油 ごま	いか かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ みそ	チンゲン菜 小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ	600	770
26	火	コッペパン 		ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ	コッペパン じゃがいも 砂糖	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 ひじき いりこ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	583	734
27	水	発芽玄米ごはん		さけの照り焼き 小松菜のごま和え 豚汁	米 発芽玄米 砂糖	油 でんぷん ごま こんにゃく	さけ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ もやし	576	726
28	木	りんごパン 		たけのこと鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン でんぷん 砂糖	油 ビーフン	鶏肉 うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲン菜	りんご にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ	658	835

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

もち米 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく グリーンアスパラガス パセリ 小松菜 セロリ 葉ごぼう はっさく いちご

香川県産の食材

牛乳 米 麦 卵 天ぷら粉 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん 小えび 鶏肉 大根 たけのこ みかん 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 640kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。

