

日曜日	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	小学校
6	水	春の香り寿司	かぼちゃのてんぷら 春キャベツのごまあえ ふしめん汁	米 砂糖 てんぷら粉 ふしめん	ごま油	油揚げ 高野豆腐 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん かぼちゃ ほうれん草 葉ねぎ	葉ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ	621	750
7	木	米粉パン	ひじきバーグ フレンチサラダ ABCスープ はっさく キャンディチーズ	米粉パン パン粉 砂糖 英字パスタ	油	豆腐 牛肉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ はっさく	619	790
8	金	麦ごはん	肉じゃが キャベツのそくせきづけ ししやものごまあげ	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 てんぷら粉	油 ごま	牛肉	牛乳 塩昆布 ちりめん ししやも	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース キャベツ	670	861
11	月	麦ごはん	豚肉のしょうがいため 小松菜のサラダ えのきのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ	602	766
12	火	さぬきの夢パン 【小中】黒豆きなこクリーム	うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ひじきとツナのサラダ	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉 【小中】黒豆きなこクリーム	油 和風ごまドレッシング	鶏肉 あさり うずら卵 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	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	620	764
13	水	麦ごはん 【小中】ミニトマト	マーボー豆腐 パンサンスー 【小中】ミニトマト	米 大麦 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ ミニトマト	しょうが たまねぎ しいたけ コーン きゅうり きくらげ	633	799
14	木	コッペパン	春野菜のポトフ 小煮干しと大豆のあげ煮 いちご入りフルーツポンチ	コッペパン じゃがいも でんぷん 砂糖 ゼリー	油	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ 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(缶)	638	806
15	金	赤飯	さわらの塩焼き 春キャベツのゆずポン酢あえ 豆腐のすまし汁 お祝いクレープ	米 もち米 砂糖 お祝いクレープ	油	あずき さわら かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	634	744
18	月	カミカミデー 麦ごはん	さばのみそだれかけ 切り干し大根のごまあえ 月菜汁	米 大麦 砂糖 こんにやく	ごま	さば みそ うずら卵 豆腐	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ 切り干し大根 たまねぎ しめじ だいこん	710	923
19	火	コッペパン	ポークビーンズ アスパラガスのサラダ 小えびのからあげ	コッペパン じゃがいも 上新粉 でんぷん	油 ごまドレッシング	豚肉 ベーコン 大豆 小えび	牛乳	にんじん パセリ グリーン アスパラガス	たまねぎ グリーン キャベツ コーン	636	806
20	水	わかめごはん	鶏肉のてりやき 小松菜のアーモンドあえ たけのこの土佐煮	米 大麦 でんぷん 砂糖 こんにやく	油 アーモンド	鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たけのこ	591	741
21	木	コッペパン 【小中】メープルジャム	瀬戸のチャウダー ひじきのマリネ きなこビーンズ	コッペパン じゃがいも ふしめん 小麦粉 砂糖 でんぷん 【小中】メープルジャム	油 バター	ベーコン あさり ハム 大豆 きな粉	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく	639	795
22	金	丸亀の日 チキンカレー (麦ごはん)	元気サラダ いちご	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	鶏肉 ベーコン ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ こんぶ	にんじん りんご キャベツ いちご	たまねぎ りんご コーン きゅうり	615	780
25	月	麦ごはん	鶏肉のからあげ チンゲンサイのおひたし じゃがいものみそ汁	米 大麦 でんぷん じゃがいも	油	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	630	808
26	火	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 ビーフン	油	鶏肉 うずら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	グリーン アスパラガス にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	りんご しょうが たまねぎ きくらげ にんにく 根深ねぎ たけのこ	650	827
27	水	発芽玄米ごはん	さけの照り焼き 小松菜のごまあえ 豚汁	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま	さけ ツナ 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ	667	842
28	木	小型コッペパン	ミートカレースパゲティ 五目サラダ 小いわしのフライ	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 ごま エッグフリー マヨネーズ	牛肉 豚肉 ちくわ	牛乳 小いわし	にんじん ピーマン グリーン アスパラガ	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	712	918



今月はこれを使うのじゃ!

丸亀市産食材

米 もち米 小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ ほうれん草 キャベツ  
セロリー 葉ごぼう パセリ ミニトマト いちご はっさく

香川県産の食材

大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 いりこ ちりめん 小いわし  
きくらげ たけのこ アスパラガス 大根 みかん(缶)

\* 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(820Kcal)の値です。