

# 9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
1	水	麦ごはん		なす入り麻婆豆腐 パンサンスー	米 麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛肉 レバー 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ	なす しょうが にんにく きゅうり もやし	663	849
2	木	コッペパン		マカロニサラダ ポトフ アーモンド小魚 (小・中) ピオーネ (小・中)	コッペパン じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	セロリ キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン ピオーネ	657	823
3	金	★ 垂水・城辰・飯野・城東小 希望献立 ★ キムチごはん		高野豆腐のおとし揚げ 元気サラダ わかめスープ 焼きプリンタルト (小・中)	米 麦 砂糖 でんぷん 焼きプリンタルト	ごま油 油	豚肉 鶏肉 高野豆腐 卵 ハム かつお節 豆腐 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが キムチ コーン 枝豆 にんにく 玉ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	708	868
6	月	麦ごはん		さばのゆうあん焼き いそか和え なすとふしめんのみそ汁	米 麦 砂糖 ふしめん でんぷん	油	さば 油揚げ みそ	牛乳 のり ちりめん	チンゲン菜 にんじん ねぎ	ゆず もやし なす 玉ねぎ	663	832
7	火	小型米粉パン		かぼちゃシチュー スパイシービーンズ なし入りフルーツポンチ	米粉パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	油 カクテルゼリー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ なし パイン みかん	655	847
8	水	カミカミデー 発芽玄米ごはん		ねぶとのカレー揚げ 冬瓜の煮物 切り干し大根の三杯酢	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油	糸かまぼこ	牛乳 ねぶと ちりめん	にんじん	切り干し大根 きゅうり 冬瓜 しめじ 枝豆 えのきたけ 大根	597	761
9	木	コッペパン		なす入りハンバーグ かみかみサラダ ABCスープ	コッペパン パン粉 マカロニ 砂糖	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 牛肉 卵 ハム さきいか ベーコン	牛乳 白いんげん豆	にんじん パセリ	玉ねぎ なす ごぼう きゅうり コーン しめじ セロリ	657	826
10	金	ドライカレー (ターメリックライス)		海藻サラダ	米 麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 海藻ミックス ちりめん	にんじん ピーマン	セロリ にんにく きゅうり しょうが 玉ねぎ キャベツ エリンギ	630	776
13	月	ダイシモチ麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ ひじきの五目煮 小松菜のしらす和え	米 ダイシモチ麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま油 ごま	鶏肉 かつお節 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめん ひじき	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン たけのこ	614	798
14	火	レーズンパン		大豆と夏野菜のトマト煮 小松菜のアーモンドサラダ キャンディーチーズ (幼・小) @ヨーグルト	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	オリーブ地鶏 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト かぼちゃ 小松菜 にんじん	レーズン 玉ねぎ エリンギ にんにく なす キャベツ	612	848
15	水	麦ごはん		焼き豆腐のみそそば煮 かぼちゃのかのご揚げ そうめんうりの酢のもの	米 麦 砂糖 パン粉 でんぷん	油 ごま油 ごま	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん ねぎ かぼちゃ	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ きゅうり たけのこ そうめん瓜	687	879
16	木	さぬきの夢パン りんごジャム (小・中)		鶏肉の瓜瓜南蛮漬け 卵とコーンのスープ ミニトマト (小・中)	さぬきの夢パン でんぷん 砂糖 りんごジャム	油	鶏肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん ミニトマト	冬瓜 玉ねぎ コーン	670	841
17	金	麦ごはん		鮭の塩焼き いも煮 小松菜のごま和え @ぶどうゼリー	米 麦 里芋 こんにゃく でんぷん 砂糖	ごま ごま油	鮭 牛肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	大根 しめじ 白ねぎ もやし	631	836
21	火	小型ミルクパン		ソース焼きスパゲッティ えびと大豆のから揚げ キャロットサラダ お月見ゼリー	ミルクパン スパゲッティ でんぷん 砂糖 お月見ゼリー	油	豚肉 あさり ツナ 大豆	牛乳 青のり 小えび	にんじん ピーマン パセリ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しいたけ	710	853
22	水	丸亀の日 ごはん		さんまの塩焼き (すだち) キャベツのごま和え 月菜汁	米 里芋 砂糖	ごま	さんま うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	すだち キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ	648	839
24	金	萩ごはん		白身魚の香味揚げ キャベツの即席漬け すまし汁	米 もち米 でんぷん	ごま油	メルルーサ 豆腐 なると	牛乳 わかめ 塩昆布 ちりめん	ゆかり ねぎ にんじん	枝豆 しょうが にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	619	758
27	月	麦ごはん		春巻き ベトナム風サラダ フォーのスープ @マンゴープリン	米 麦 砂糖 フォー マンゴープリン	油 アーモンド	春巻き 豚肉 糸かまぼこ あさり 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり にんにく レモン 玉ねぎ もやし きくらげ	641	860
28	火	黒糖パン		チリコンカーン ひじきとツナのマリネ りんご	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油	金時豆 ツナ 豚肉 レバー 牛肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ りんご	635	820
29	水	さつまいもごはん		ししゃもの磯辺揚げ 小松菜と大豆の和えもの 豚汁	米 砂糖 さつまいも	油	大豆 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜 ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ コーン 切り干し大根 大根 ごぼう もやし	591	750
30	木	コッペパン (南中・緩中は、あげパン) メープルジャム (小・中)		鶏肉と根菜のスープ煮 かぼちゃのサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン 砂糖 じゃがいも メープルジャム	油 アーモンド エッグフリーマヨネーズ オリーブ油	きな粉 鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 いりこ	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ れんこん しめじ きゅうり	680	891

今月はこれを

使うのじゃ!



### 丸亀市産食材

葉ねぎ チンゲン菜 小松菜 ピーマン キャベツ にんにく そうめんうり

### 香川県産の食材

牛乳 米 麦 ダイシモチ麦 卵 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん 小えび ねぶと のり 鶏肉 冬瓜 玉ねぎ なす みかん缶 たけのこ きくらげ ピオーネ

毎月19日は食育の日です。

\*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。ただ

\*9月からパン屋さんが変わります。パンの原材料は今までと同じです。