

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・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	中学校
1	火	コッペパン	いかにさらさ揚げ ひじきとツナのサラダ ピーフンスープ キャンディチーズ	コッペパン さとう でんぶん ビーフン	油 和風ごまドレッシング	いか ツナ 牛乳 うずら卵 ひじき ぶた肉 あさり チーズ	にんじん しょうが キャベツ 葉ねぎ きゅうり コーン チンゲン菜 たまねぎ きくらげ	625	802	バランスのよい食事	
2	水	麦ごはん 幼と小1、2年のみ	麻婆豆腐 中華サラダ 小えびのから揚げ	米 麦 さとう でんぶん はるさめ 上新粉	油 ごま ごま	とうふ ぶた肉 牛乳 ハム 小えび 大豆 みそ	小松菜 にんにく しょうが コーン にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり パセリ チンゲン菜 しいたけ きくらげ もやし	721	922	中華料理に親しもう	
3	木	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム	白身魚の香味揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ 新玉ねぎのスープ	さぬきの夢パン でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま 黒豆きなこ クリーム	ハム 牛乳 ベーコン 青のり	小松菜 しょうが にんにく にんじん もやし コーン パセリ チンゲン菜 たまねぎ	653	810	新玉ねぎについて	
4	金	ごはん	さばのゆうあん焼き きゅうりのおかかあえ 豚汁	米 さとう でんぶん さつまいも	油	さば みそ 牛乳 ぶた肉 かつお節	にんじん ゆず果汁 きゅうり 葉ねぎ キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ	710	899	歯と口の衛生週間	
7	月	焼きとり丼	キャベツのしらすあえ じゃがいものみそ汁	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま	とり肉 牛乳 油あげ ちりめん みそ わかめ	小松菜 レモン にんじん キャベツ 葉ねぎ たまねぎ	660	845	感謝して食べよう	
8	火	カミカミデー 小型ミルクパン	アスパラ入りクリームペンネ カミカミサラダ いりこアーモンドのオリーブオイルがらめ	ミルクパン さとう ペンネ 小麦後	アーモンド 油 オリーブ油 ごま バター	さきいか 牛乳 ハム ベーコン かえり とり肉 あさり 粉チーズ	アスパラガス ごぼう キャベツ チンゲン菜 コーン しめじ にんじん たまねぎ	597	772	よくかんで食べよう	
9	水	ひじきごはん	ししやものごま揚げ 小松菜と大豆のあえもの 豆腐のすまし汁	米 麦 こんにやく さとう 天ぷら粉	油 ごま	とり肉 ひじき 油あげ とうふ 牛乳 大豆 なたししやも	にんじん えだまめ コーン 小松菜 きりぼしだいこん 葉ねぎ たまねぎ	584	749	大豆の栄養について	
10	木	ナン	ドライカレー 元気サラダ ゴールドキウイフルーツ	ナン 小麦粉 さとう	油	牛肉 ぶた肉 牛乳 うずら卵 大豆 こんぶ ハム かつお節	にんじん セロリー にんにく コーン しょうが たまねぎ きゅうり キウイ エリンギ キャベツ	594	747	インド料理を 味わおう	
11	金	麦ごはん	鶏肉の梅ソース 小松菜のアーモンドあえ キャベツのみそ汁	米 麦 でんぶん さとう	油 ごま アーモンド	とり肉 牛乳 油あげ わかめ みそ	小松菜 梅 もやし にんじん キャベツ 葉ねぎ たまねぎ	670	856	入梅について	
14	月	麦ごはん	さけのみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の酢の物 ひじきの五目煮	米 麦 さとう こんにやく	エッグフリーマ ヨネーズ ごま 油	さけ みそ 牛乳 大豆 油あげ ひじき	パセリ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり たけのこ	666	846	切り干し大根 について	
15	火	コッペパン	鶏肉と大豆のトマトソース煮 小煮干しとアーモンドのいり煮 アスパラサラダ ヨーグルト	コッペパン さとう	油 アーモンド	とり肉 牛乳 大豆 かえり ツナ ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 たまねぎ キャベツ アスパラガス にんにく コーン トマトピューレ しめじ	658	836	野菜のどこを食べているのだろう	
16	水	たこめし	豆腐のおとし揚げ チンゲンサイのおひたし すまし汁	米 麦 さとう パン粉 でんぶん	油	たこ 油あげ 牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき わかめ みそ かつお節	にんじん 干しいたけ ごぼう チンゲン菜 えだまめ たまねぎ もやし 葉ねぎ キャベツ えのきたけ	615	762	郷土料理「た こめし」	
17	木	コッペパン	小イワシのフライ キャロットサラダ クラムチャウダー	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	油	ツナ 牛乳 小いわし ベーコン 生クリーム あさり 脱脂粉乳	にんじん きゅうり パセリ キャベツ たまねぎ にんにく しめじ	648	823	鉄分をしっかりとりよう	
18	金	麦ごはん	とり肉の照り焼き 小松菜のごまあえ ふしめん汁	米 麦 でんぶん さとう ふしめん	油 ごま	とり肉 牛乳 豆腐 油あげ	小松菜 しょうが にんじん キャベツ 葉ねぎ なす たまねぎ	612	770	ふしめんについて	
21	月	丸亀の日 発芽玄米ごはん	さけの塩焼き 茎わかめのきんぴら 夏の月菜汁	米 発芽玄米 こんにやく さとう	油 ごま	さけ 牛乳 うずら卵 茎わかめ 豆腐	にんじん ごぼう 干しいたけ 葉ねぎ えだまめ たまねぎ なす	654	822	月菜汁について	
22	火	黒糖パン	とり肉のレモンソース フレンチサラダ 豆腐とコーンのスープ	黒糖パン さとう でんぶん	油	とり肉 牛乳 ハム ベーコン わかめ 豆腐	パセリ レモン にんじん キャベツ たまねぎ チンゲン菜 きゅうり コーン	655	834	オリーブ地鶏について	
23	水	ジューシー	ゴーヤのかき揚げ もずくスープ 【小中】ミニトマト シークワーサーゼリー	米 もち米 さとう さつまいも 小麦粉 天ぷら粉	油 シークワー サーゼリー	焼きぶた こんぶ 油あげ 牛乳 ちくわ あさり かえり もずく	にんじん たけのこ えのきたけ 葉ねぎ 干しいたけ 【小中】ミニマト えだまめ たまねぎ	647	795	沖縄料理について	
24	木	米粉パン	とり肉のガーリック焼き ごまじゃこサラダ ミネストローネ	米粉パン さとう コンキリエ じゃがいも	油 ごま	とり肉 牛乳 ベーコン ちりめん	チンゲン菜 にんにく きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ トマト たまねぎ セロリー	611	767	イタリアの料理	
25	金	麦ごはん	肉じゃが きゅうりの酢の物 小えびと大豆のから揚げ	米 麦 じゃがいも さとう でんぶん	油 ごま	牛肉 牛乳 大豆 わかめ 小えび ちりめん	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	693	886	じゃがいも料理	
28	月	麦ごはん	さばのみそだれかけ 切り干し大根のごまあえ かきたま汁	米 麦 さとう でんぶん	油 ごま	さば みそ 牛乳 卵 豆腐	にんじん しょうが えのきたけ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	708	924	だしのとり方	
29	火	小型コッペパン	なすとトマトのスパゲティ ひじきのマリネ フライビーンズ	コッペパン スパゲティ さとう でんぶん	油	あさり ベーコン 牛乳 ぶた肉 ハム ひじき 大豆	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト エリンギ なす トマトピューレ きゅうり	621	799	旬「なす」	
30	水	ハヤシライス	海藻サラダ オレンジ	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター ごま パンパンジード レッシング	牛肉 牛乳 ちりめん 脱脂粉乳 海藻ミックス	にんじん にんにく たまねぎ トマトピューレ エリンギ グリンピース オレンジ キャベツ きゅうり きくらげ	652	823	たくさんの食品をそろえよう	



丸亀市産食材 小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ きゅうり ミニトマト アスパラガス パセリ なす

香川県産の食材 米 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 たけのこ さやいんげん たまねぎ

* 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。