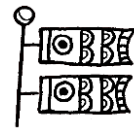


5月献立予定表



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	木	小型コッペパン		きのこの和風スパゲッティ ちくわの新茶あげ キャベツのアーモンドサラダ	コッペパン スパゲッティ 砂糖 天ぷら粉	油 アーモンド	ベーコン あさり ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ 切り干し大根 コーン にんにく キャベツ きゅうり	636	808
7	金	麦ごはん		高野豆腐の卵とし きゅうりの即席づけ そら豆の甘煮	米 麦 砂糖	油	高野豆腐 卵	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ そら豆	679	871
10	月	山菜おこわ		さわらの香味焼き おひたし えのきのみそ汁	米 もち米 砂糖 ぶ	油	鶏肉 油揚げ さわら みそ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	たけのこ わらび しょうが もやし キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	632	771
11	火	米粉パン		そら豆とチンゲン菜のクリーム煮 キャロットサラダ 甘夏	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	あさり ベーコン うずら卵 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	エリンギ そら豆 玉ねぎ コーン 甘夏	720	902
12	水	麦ごはん		鮭の薬味ソースかけ 切り干し大根のごまあえ 若竹汁	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	鮭 豆腐 なると わかめ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	にんにく しょうが 切り干し大根 キャベツ たけのこ	648	827
13	木	コッペパン		手作りハンバーグ 小松菜のごまドレッシングあえ ABCスープ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター ごま	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん パセリ	もやし 玉ねぎ セロリ	656	836
14	金	麦ごはん		小いわしのフライ 焼き豆腐のみそそぼろ煮 ゆかりあえ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 小いわし	チンゲン菜 にんじん ねぎ ゆかり	にんにく しょうが きゅうり しいたけ 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ キャベツ もやし	674	864
17	月	麦ごはん		高野豆腐のおとしあげ キャベツのごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ごぼう もやし	632	812
18	火	カミミデー コッペパン		ポークビーンズ マカロニサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油 アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 いりこ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく きゅうり	687	870
19	水	食育の日 えんどうごはん		さばの竜田あげ チンゲン菜のおひたし にらたま汁	米 でんぷん	油	さば かつお節 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	えんどう豆 しょうが キャベツ 玉ねぎ	717	874
20	木	コッペパン		鮭のマリネ 海藻サラダ ポテトとコーンのスープ かんきつゼリー(小・中)	コッペパン じゃがいも でんぷん 砂糖 かんきつゼリー	油 ごま	鮭 ベーコン	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん パセリ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	684	856
21	金	丸亀の日 麦ごはん		鶏肉の照り焼き キャベツとわかめの酢の物 春の月菜汁	米 麦 はちみつ 砂糖	ごま	鶏肉 うずら卵 わかめ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	603	764
24	月	カレーうどん		えび入り新玉ねぎのかきあげ キャベツのしらすあえ ㊦ミックスナッツ	うどん 小麦粉 砂糖 天ぷら粉	油 ミックスナッツ	豚肉 ちくわ えび あさり	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん	にんにく 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	627	819
25	火	さぬきの夢パン メープルジャム(小・中)		白いんげん豆のシチュー 元気サラダ ミニトマト(小・中)	さぬきの夢パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 メープルジャム	油	白いんげん豆 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん パセリ ミニトマト	玉ねぎ セロリ しめじ コーン キャベツ きゅうり	631	792
26	水	ビビンバ(麦ごはん)		(牛肉・ナムル・錦糸卵) トック入りわかめスープ ヨーグルト	米 麦 砂糖 トック	ごま油	牛肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ	690	884
27	木	ミルクパン		じゃがいものチーズ焼き ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	ミルクパン じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	ベーコン ハム 豆腐 あさり	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	594	752
28	金	麦ごはん		かつおの黒潮ソースかけ ひじきとじゃこのあえもの ふしめん汁	米 麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	油 ごま	かつお 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが うめ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ	652	837
31	月	中華丼(麦ごはん) (幼~小2まで)		ハンサンズー 大学いも	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨 さつまいも	油 ごま油 ごま	えび いか うずら卵 豚肉 ハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん	きくらげ キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく きゅうり	712	909

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

米 もち米 じゃがいも 葉ねぎ チンゲン菜 小松菜 パセリ ミニトマト キャベツ にんにく そら豆 えんどう豆 セロリ きゅうり

香川県産の食材

牛乳 麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 鶏肉 いりこ ちりめん 小いわし たけのこ 大根 甘夏 きくらげ せん茶

*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。