



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	火	小型コッペパン		ミートカレースパゲッティ ひじきサラダ えびと大豆のからあげ	コッペパン スパゲッティ でんぷん 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 小エビ 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	649	835
7	水	麦ごはん		豚肉のしょうがいため 小松菜のしらすあえ かきたま汁	米 麦 でんぷん	油 ごま	豚肉 かつお節 卵 豆腐	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ コーン しいたけ	607	772
8	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 砂糖	油 バター	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	639	798
9	金	春の香りずし		かぼちゃの天ぷら キャベツのごまあえ 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 ねぎ	ごぼう しいたけ 葉ごぼう かんぴょう キャベツ 玉ねぎ	637	823
12	月	発芽玄米ごはん		鶏肉のからあげ 元気サラダ じゃがいものみそ汁 小魚アーモンド(小・中)	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん	油 アーモンド	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 こんぶ いりこ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	693	879
13	火	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 ナタデココ じゃがいも でんぷん 砂糖 カクテルゼリー	油 ごま	鶏肉 ウィンナー 大豆	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	618	781
14	水	麦ごはん		麻婆豆腐 バンバンジーサラダ ミニトマト(小・中)	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん ミニトマト	しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	669	859
15	木	黒糖パン		小さいわしのフライ コールスローサラダ チンゲン菜とうすら卵のスープ	コッペパン 砂糖 パン粉 でんぷん	油 マヨネーズ	ハム ベーコン うすら卵 あさり	牛乳 小さいわし	にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	617	785
16	金	赤飯		さわらの塩焼き 春キャベツのゆずかあえ すまし汁 お祝いデザート	米 もち米 砂糖	ごま 	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 ゆず 玉ねぎ	613	763
19	月	食育の日 麦ごはん		さばのみそだれかけ 小松菜のごまあえ ふしめん汁	米 麦 砂糖	ごま 	さば みそ 油あげ	牛乳	小松菜 ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし 大根 玉ねぎ	687	867
20	火	米粉パン		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	米粉パン マカロニ パン粉 砂糖 じゃがいも	油 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	688	912
21	水	わかめごはん		鶏肉の和風ソースかけ アーモンドあえ たけのこの土佐煮	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 アーモンド	鶏肉 てんぷら 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	627	791
22	木	さぬきの夢パン りんごジャム(小・中)		瀬戸のチャウダー ひじきとツナのサラダ きなこビーンズ	さぬきの夢パン じゃがいも ふしめん 小麦粉 砂糖 ジャム	油 バター	ベーコン あさり ツナ 大豆 きな粉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	649	813
23	金	丸亀の日 麦ごはん		ししゃものごまあげ チンゲン菜のおかかあえ 春の月菜汁	米 麦 天ぷら粉	ごま 油	かつお節 うすら卵	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 小松菜 ねぎ にんじん	もやし 玉ねぎ	609	761
26	月	ごはん 焼きのり		鮭の照り焼き 切り干し大根のごまあえ 豚汁	米 砂糖 でんぷん	ごま 	さけ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 切り干し大根 キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ もやし	586	741
27	火	りんごパン		たけのこ鶏肉のチリソース 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	673	856
28	水	カミカミデー チキンカレーライス (麦ごはん)		かみかみサラダ いちご	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま油	鶏肉 ベーコン さきいか ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	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 ごぼう きゅうり コーン りんご	663	856
30	金	たけのこごはん		さばのゆうあん焼き もやしの甘酢あえ キャベツのみそ汁 かしわもち	米 砂糖 でんぷん	ごま 	油揚げ さば ハム みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	たけのこ ゆず もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	720	882

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

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 ほうれん草 小松菜 セロリ 葉ごぼう ミニトマト いちご

香川県産の食材

牛乳 米 麦 卵 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん 小えび 小さいわし 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。