

6月献立予定表

日	曜日	献立名		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		主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等	牛乳	副食等	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	主に炭水化物	主に脂肪	小学校	中学校
1	木	コッペパン 黒豆きなこクリーム (小・中)		魚のコチュジャン風味 ひじきのマリネ ABCスープ	メルルーサ ハム ベーコン 白いんげんまめ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゅうり しめじ コーン たまねぎ	コッペパン でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま油 黒豆きなこクリーム	618	754
2	金	わかめごはん		あじの香味揚げ キャベツの甘酢漬け じゃがいものみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 青のり	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	596	752
5	月	麦ごはん (幼~小2まで)		なす入り麻婆豆腐 中華サラダ ④小魚アーモンド	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳 かえり	ねぎ	なすしょうが にんにく きくらげ コーン もやし きゅうり	米 麦 でんぷん 砂糖 アーモンド	油 ごま油 ごま アーモンド	604	789
6	火	ひじきごはん		いかのさらさ揚げ チンゲン菜のごまドレッシング和え 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ いか ハム 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが もやし コーン たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま	613	759
7	水	麦ごはん		さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら にら玉汁	さば てんぷら 卵 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	ごぼう えだまめ たまねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま	655	790
8	木	コッペパン カミミチー		うすら卵とアスパラのクリーム煮 かみかみサラダ ココアビーンズ	あさり ベーコン うすらたまご さきいか 大豆 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	エリンギ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 バター ごま油 ごま	652	815
9	金	麦ごはん		鶏肉の梅ソース 小松菜のごま和え すまし汁	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	梅 もやし たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	603	754
12	月	麦ごはん		大豆と小煮干しのから揚げ 昆布和え じゃがいもと厚揚げの煮物	大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 かえり 塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	618	771
13	火	コッペパン		手作りハンバーグ ひじきとツナのサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ ④さつまいもチップス	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン あさり	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ しいたけ	コッペパン パン粉 砂糖 でんぷん さつまいもチップス ごまドレッシング	油 エッグフリーマヨネーズ ごまドレッシング	588	758
14	水	麦ごはん		鮭の照り焼き もやしの甘酢和え 豚汁	鮭 ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり ごぼう たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま	608	757
15	木	小型ミルクパン		なすとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ オレンジ	豚肉 あさり ベーコン ハム	牛乳	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ なす きゅうり オレンジ	ミルクパン スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	633	798
16	金	たこめし		高野豆腐のおとし揚げ 小松菜と大豆の和え物 ふしめん汁	たこ 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ チンゲン菜	ごぼう しいたけ コーン えだまめ しょうが にんにく たまねぎ 切干大根 大根	米 砂糖 でんぷん ふしめん	油	610	752
19	月	丸亀の日 食育の日 麦ごはん		さばのみそだれかけ きゅうりの即席漬け 月菜汁	さば みそ うすらたまご	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖	ごま	635	769
20	火	さぬきの夢パン ブルーベリージャム (小・中)		ポークビーンズ マカロニサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく きゅうり	さぬきの夢パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 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	654	813
21	水	麦ごはん		ししゃものカレー揚げ チンゲンサイのおかか和え 高野豆腐の煮物	かつおぶし 高野豆腐 鶏肉	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 にんじん	もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 天ぷら粉	油 ごま	621	798
22	木	コッペパン		魚のレモンソース キャロットサラダ 瀬戸のチャウダー	ベーコン あさり ツナ メルルーサ	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ にんにく レモン	コッペパン じゃがいも ふしめん でんぷん 小麦粉 砂糖	油 バター	619	771
23	金	ジュシー		ゴーヤのかき揚げ ミニトマト (小・中) もずくスープ シークワーサーゼリー	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 卵	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん ミニトマト ねぎ	たけのこ しいたけ えだまめ ゴーヤ コーン えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 天ぷら粉 さつまいも でんぷん ゼリー	油	603	741
26	月	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き 野菜のポン酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま	581	725
27	火	コッペパン		小いわしのフライ ごまじゃこサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	うすらたまご 豚肉 あさり	牛乳 小いわし ちりめん ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ たまねぎ もやし コーン	コッペパン 砂糖 パン粉 ビーフン	油 ごま ごま油	632	779
28	水	焼き鳥丼 (幼~小2まで)		切干大根の和え物 かきたま汁	鶏肉 ツナ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	白ねぎ たまねぎ きゅうり 切干大根 しいたけ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま 油	624	779
29	木	米粉パン		鶏肉のガーリック焼き アスパラガスサラダ ミネストローネ 黒糖ビーンズ (小・中)	鶏肉 ハム 白いんげん豆 ベーコン 大豆	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ セロリ	米粉パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	607	749
30	金	★ 栗熊小学校 希望献立 ★ ターメリックライス		ドライカレー 元気サラダ ゴールドキウイフルーツ	豚肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり ゴールドキウイフルーツ	米 麦 小麦粉 砂糖	油	640	790

毎月19日は食育の日です。



丸亀市産食材

じゃがいも アスパラガス チンゲン菜 パセリ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ なす

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 鶏肉 かえり ちりめん たけのこ きくらげ 天ぷら粉

* 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 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。