

6月献立予定表

日曜日	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	木	コッペパン	肉団子とキャベツのスープ煮 かぼちゃのかのご揚げ フルーツポンチ	コッペパン 春雨 カクテルゼリー 砂糖	油	肉団子 あさり	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが 黄桃(缶) かぼちゃ みかん(缶) パイナップル(缶)	635	807	食べる姿勢
2	金	麦ごはん	あじフライ きゅうりのおかかあえ ひじきと厚揚げの煮つけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく	油	あじ かつお節 厚揚げ てんぷら	牛乳 ひじき	さやいんげん きゅうり にんじん	661	831	歯と口の健康週間
5	月	麦ごはん	鮭の照り焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにやく さつまいも	油 ごま	さけ ぶた肉 みそ 茎わかめ	牛乳	にんじん しょうが ごぼう 葉ねぎ しめじ えだまめ だいこん たまねぎ	669	840	茎わかめについて
6	火	麦ごはん	豚肉のしょうが炒め 切干大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	ぶた肉 油揚げ みそ わかめ	牛乳	小松菜 しょうが 切干大根 にんじん たまねぎ 葉ねぎ	584	740	食欲が出る食事
7	水	チキンピラフ	白身魚のレモンソース マカロニサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ	米 大麦 砂糖 でん粉 マカロニ	油 エッグフリー マヨネーズ	とり肉 ベーコン メルルーサ 豆腐 わかめ ロースハム	牛乳	にんじん たまねぎ えだまめ チンゲンサイ きゅうり コーン しめじ レモン	659	819	丸亀市産 チンゲンサイ
8	木	カミカミデー コッペパン	うずら卵とアスパラのクリーム煮 カミカミサラダ ココアビーンズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 バター ごま	とり肉 あさり うずら卵 さきいか ロースハム 大豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーン アスパラガス にんじん キャベツ	615	780	よくかんで食べよう
9	金	ドライカレー (ターメリックライス)	海藻サラダ ゴールドキウイフルーツ	米 大麦 小麦粉	油 ごま	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 うずら卵	牛乳 海藻ミックス	にんじん セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きくらげ きゅうり 大根 ゴールドキウイ	643	803	ゴールドキウイ について
12	月	麦ごはん	鶏肉の梅ソース キャベツとちりめんのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	とり肉 豆腐 油揚げ ちりめん みそ	牛乳	小松菜 うめ キャベツ にんじん もやし しめじ たまねぎ	629	802	入梅について
13	火	黒糖パン	白身魚のさくさく揚げ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	メルルーサ ベーコン	牛乳	パセリ たまねぎ コーン にんじん キャベツ セロリ チンゲンサイ	589	752	じゃがいもの 栄養
14	水	たこめし	高野豆腐のおとし揚げ チンゲンサイのおひたし ふしめん汁	米 大麦 砂糖 パン粉 でん粉 ふしめん	油	たこ 油揚げ とり肉 高野豆腐 ひじき かつお節	牛乳	にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 葉ねぎ もやし 大根	594	737	郷土料理 「たこめし」
15	木	小型ミルクパン	なすとトマトのスパゲティ ひじきとツナのサラダ オレンジ 【中】アーモンド小魚	ミルクパン スパゲティ 【中】アーモンド小魚	油 和風ごまドレッシング	あさり ぶた肉 ベーコン ひじき まぐろ	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく パセリ エリンギ なす キャベツ きゅうり コーン オレンジ	572	768	夏野菜の栄養
16	金	麦ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物 ししやものカレー揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 じゃがいも てんぷら粉 こんにやく 砂糖	油 ごま	とり肉 うずら卵	牛乳 子持ち ししやも	にんじん たまねぎ グリーンピース 小松菜 もやし コーン	675	879	じゃがいもの 調理
19	月	丸亀の日 麦ごはん	さばのみそだれかけ キャベツの昆布あえ 月菜汁	米 大麦 砂糖 こんにやく	ごま	さば みそ うずら卵 塩昆布 油揚げ ちりめん	牛乳	小松菜 しょうが キャベツ にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ	675	856	月菜汁について
20	火	米粉パン	鶏肉のガーリック焼き キャロットサラダ ミネストローネ 【中】ミックスナッツ	米粉パン 砂糖 じゃがいも コンキリエ	油 【中】ミック スナッツ	とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん にんにく きゅうり パセリ キャベツ たまねぎ トマト セロリ	565	770	イタリアの料理
21	水	ジュシー	ゴーヤのかき揚げ もずくスープ 【小中】ミニトマト シークワサーゼリー	米 大麦 てんぷら粉 さつまいも 小麦粉 砂糖 シークワサーゼリー	油 ごま油	焼き豚 油揚げ ちくわ 昆布 もずく あさり かえり	牛乳	にんじん たけのこ しいたけ 葉ねぎ えだまめ たまねぎ 【小中】ミニトマト にがうり えのきたけ	606	739	沖縄慰霊の日
22	木	コッペパン	クラムチャウダー 小さいわしのフライ ひじきのマリネ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	ベーコン あさり ロースハム	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ひじき	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ きゅうり	617	784	手をよく洗おう
23	金	麦ごはん 幼と小1.2年のみ	なす入り麻婆豆腐 中華サラダ ヨーグルト	米 大麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ ヨーグルト ロースハム	牛乳	葉ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にら なす たけのこ しいたけ コーン きゅうり もやし きくらげ	673	852	中華料理に親しもう
26	月	麦ごはん	さばの塩焼き 小松菜と大豆のあえもの 豆腐のみそ汁	米 大麦 砂糖	油	さば 大豆 豆腐 油揚げ わかめ みそ	牛乳	小松菜 切干大根 コーン にんじん えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	662	810	米の栄養
27	火	コッペパン	いかのさらさ揚げ ポテトサラダ ビーフンスープ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 エッグフリー マヨネーズ	いか ロースハム うずら卵 ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん しょうが きゅうり 葉ねぎ コーン たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	627	798	いかの栄養
28	水	焼きとり丼 (麦ごはん)	元気サラダ かきたま汁	米 大麦 砂糖 でん粉	油	とり肉 卵 かつお節 豆腐 昆布 ロースハム	牛乳	にんじん コーン キャベツ 葉ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ	625	792	だしのとり方
29	木	さぬきの夢パン メープルジャム	ポークビーンズ アスパラサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	全粒粉パン じゃがいも メープルジャム	ごまドレッシング 油 アーモンド オリーブ油	ぶた肉 ベーコン かえり 大豆	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ グリーン キャベツ コーン アスパラガス	601	755	旬:アスパラガス
30	金	ごはん	とりつくね 和風サラダ けんちん汁	米 パン粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	とり肉 油揚げ 卵 みそ 豆腐 ちりめん	牛乳	葉ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ 大根 たまねぎ しめじ	597	737	和食について



今月はこれを使うのじゃ!

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 パセリ なす たまねぎ じゃがいも

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 キャベツ アスパラガス

*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820Kcal)の値です。