



5月献立予定表



日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				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		小学校	中学校	
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質	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			
1 (水)	たけのこご飯		さわらの香味焼き もやしの甘酢和え えのきのみそ汁 かしわもち	米 さとう かしわもち	油 ごま	油揚げ さわら みそ ハム 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たけのこ しょうが もやし きゅうり えのきだけ たまねぎ	635	777	端午の節句
2 (木)	ミルクパン		鶏肉の新茶揚げ コールスローサラダ ABCスープ	ミルクパン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ せん茶	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	600	762	新茶について
☆ 岡田小学校 希望献立 ☆												
7 (火)	ピビンパ (麦ごはん)		(牛肉) (錦糸卵) (ナムル) トック入りわかめスープ アーモンド (小・中)	米 麦 さとう トック	ごま油 アーモンド	牛肉 錦糸卵 ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ しいたけ	646	802	韓国料理に 親しもう
8 (水)	麦ごはん		鶏肉の照り焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え じゃがいものみそ汁	米 麦 はちみつ じゃがいも	ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし たくあん たまねぎ	587	735	丸亀市産 チンゲン菜
9 (木)	コッペパン		うすら卵とチンゲンサイのクリーム煮 キャロットサラダ 小夏	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油	うすら卵 あさり ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ パセリ	エリンギ たまねぎ 小夏	595	767	旬の食材 小夏
10 (金)	麦ごはん		ししゃものカレー揚げ 小松菜のごまドレッシング和え 若竹汁	米 麦 てんぷら粉 さとう	油 ごま	ハム 豆腐 なると	牛乳 ししゃも わかめ	小松菜 チンゲンサイ ねぎ	もやし たけのこ	614	761	旬の食材 たけのこ
13 (月)	麦ごはん		オリーブサーモンの照り焼き 切干大根の三杯酢 ふしめん汁	米 麦 さとう でんぷん ふしめん	油 ごま	オリーブサーモン 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり 大根 たまねぎ	596	751	オリーブサーモン について
14 (火)	さめぎの夢パン (メープルジャム 卵・中)		コーンシチュー 元氣サラダ 甘夏	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉 さとう ジャム	バター 油	ベーコン 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 甘夏	617	758	旬の食材 甘夏
15 (水)	山菜おこわ		鶏肉の香味揚げ そら豆の甘煮 豆腐のすまし汁	米 もち米 でんぷん さとう	油 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ わらび しょうが にんにく そら豆 たまねぎ	692	866	旬の食材 そら豆
16 (木)	コッペパン		ポークビーンズ マカロニサラダ アーモンドいりこ	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	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 にんにく きゅうり コーン	616	782	旬の食材 じゃがいも
17 (金)	麦ごはん		えびと大豆のから揚げ チンゲン菜のおかか和え 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	焼き豆腐 豚肉 みそ かつお節 大豆	牛乳 小えび	チンゲンサイ にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ もやし	727	927	大豆の加工品
20 (月)	麦ごはん		手作りコロッケ キャベツとコーンのソテー たまねぎのみそ汁	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	油	牛肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ	698	885	手作りの良さを 知ろう
21 (火)	米粉パン		じゃがいものチーズ焼き ごほうサラダ キャベツと肉団子のスープ	米粉パン じゃがいも さとう はるさめ	ごま ごま油	ベーコン ハム 肉団子 あさり	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ごほう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	591	750	食物繊維を しっかりとろう
22 (水)	丸亀の日 えんどうご飯		高野豆腐のおとし揚げ キャベツのゆかり和え 春の月菜汁 昆布大豆 (小・中)	米 でんぷん	油	鶏肉 高野豆腐 卵 うずら卵 大豆	牛乳 昆布	ゆかり チンゲンサイ にんじん ねぎ	グリーンピース しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	604	759	丸亀市産 えんどう豆
23 (木)	コッペパン チョコ大団(卵・中)		春野菜のポトフ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ フルーツポンチ	コッペパン じゃがいも カクテルゼリー さとう ナタデココ	油 アーモンド オリーブ油 チョコ大豆バター	鶏肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ パセリ	セロリ キャベツ たまねぎ しめじ パイン みかん 黄桃	631	780	春野菜を 味わおう
24 (金)	親子丼 (麦ごはん) (卵・小2まで)		新たまねぎとそら豆のかき揚げ チンゲンサイのおひたし	米 麦 さとう でんぷん てんぷら粉	油	鶏肉 なると 卵 ちくわ あさり かつお節	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ しいたけ そら豆 キャベツ	653	816	旬の食材 新玉ねぎ
27 (月)	麦ごはん		かつおの黒潮ソースかけ ひじきとじゃこの和え物 キャベツのみそ汁	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま	かつお 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが うめ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	620	787	旬の食材 かつお
28 (火)	カミカミデー 小型コッペパン		きのこの和風スパゲッティ かみかみサラダ スパイシービーンズ ヨーグルト	コッペパン スパゲッティ さとう でんぷん	油 ごま ごま油	ベーコン あさり さきいか ハム 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ 切干大根 にんにく ごほう きゅうり コーン	652	822	成長期に 必要な栄養
29 (水)	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き きゅうりの即席漬 高野豆腐の卵とじ	米 麦 じゃがいも さとう	油	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しいたけ 枝豆	613	774	暑さに負けない 食事
30 (木)	コッペパン		さけのマリネ 海そうサラダ ミネストローネ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	油 ごま	さけ ベーコン	牛乳 ちりめん 海そうミックス	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	606	772	手洗いをしよう
31 (金)	麦ごはん		手作りハンバーグ(ケチャップ) 小松菜のしらす和え すまし汁	米 麦 パン粉	油 ごま エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 かつお節 なると	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン	643	790	バランスよく 食べよう

今月はこれを
使うのじゃ!

毎月19日は食育の日です。



丸亀市産食材

ねぎ チンゲンサイ 小松菜 パセリ きゅうり そら豆 グリンピース キャベツ にんにく

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さめぎの夢パン てんぷら粉 卵 鶏肉 オリーブサーモン 小えび かえり ちりめん 大根 たけのこ セロリ せん茶 みかん 甘夏

*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。