



# 11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		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		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	火	親子丼 (幼~小2まで)		小煮干しと大豆の揚げ煮 小松菜のごまドレッシング和え	鶏肉 なた	牛乳 卵 ハム 大豆	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま 油	653	813
☆ 郡家小学校 希望献立 ☆												
2	水	みそラーメン		チンゲン菜のおかか和え 里芋チップス 焼きプリンタルト (小・中)	豚肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり	中華麺 砂糖 でんぷん 里芋 タルト	ごま油 ごま 油	719	841
☆ 城辰小学校 希望献立 ☆												
4	金	わかめごはん		高野豆腐のおとし揚げ 元気サラダ 豚汁	鶏肉 みそ卵 高野豆腐 ハム かつお節 豚肉	牛乳 わかめ 昆布	にんじん ねぎ	しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにやく	油	669	836
7	月	ごはん		はまちの照り焼き キャベツの甘酢漬け 豆腐とわかめのみそ汁	はまち 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	油	632	777
8	火	黒糖パン		うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 キャロットサラダ みかん	あさり ツナ うずら卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	エリンギ たまねぎ みかん	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	655	815
9	水	麦ごはん		ししゃものいそべ揚げ じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごま和え	牛肉 豚肉	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん	キャベツ もやし しょうが 枝豆 たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 天ぷら粉	油 ごま	699	863
10	木	コッペパン		鶏肉と大豆のトマトソース煮込み いりこナッツのオリーブオイルがらめ 柿入りフルーツポンチ	鶏肉 大豆	牛乳 いりこ	にんじん チンゲン菜 トマト	たまねぎ にんにく しめじ パイン みかん 黄桃 柿	コッペパン 砂糖 小麦粉 カクテルゼリー	アーモンド オリーブ油	588	742
11	金	麦ごはん		ささみの香味揚げ 昆布和え かきたま汁	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ちりめん 昆布	ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	米 麦 でんぷん	ごま 油	635	790
14	月	麦ごはん		さばのみそだれかけ 切干大根の三杯酢 月菜汁	さば みそ うずら卵	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ チンゲン菜	しょうが 切干大根 きゅうり たまねぎ	米 麦 砂糖 里芋	ごま	700	859
15	火	さぬきの夢パン メーフルジャム (小・中)		かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ みかん	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ かぶ コーン マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり みかん	全粒粉パン ジャム じゃがいも さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごまドレッシング	645	793
16	水	麦ごはん		白身魚のレモン漬け 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま酢和え	メルルーサ 高野豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん	レモン もやし たまねぎ 枝豆 しいたけ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	684	856
17	木	コッペパン		ポークビーンズ 小煮干しとアーモンドの炒り煮 れんこんサラダ ヨーグルト (中)	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 いりこ ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく れんこん きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 アーモンド	油 ごま	602	832
18	金	カヌカミデー 古代飯		小さいわしのフライ いもたこ煮 食べて菜のゆず香和え	かつお節 たこ 鶏肉	牛乳 小さいわし	食べて菜 にんじん	キャベツ ゆず 枝豆	米 もち米 黒米 砂糖 里芋 こんにやく	油	619	759
21	月	発芽玄米 丸亀の日 ごはん		鮭の南部焼き チンゲン菜のおひたし ふしめん汁 しょうゆ豆	鮭 かつお節 油揚げ しょうゆ豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	キャベツ 大根 たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖 ふしめん	ごま 油	624	768
22	火	小型コッペパン		ミートカレースパゲティ キャベツのアーモンドサラダ りんご	牛肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	607	767
24	木	コッペパン 幼・郡家こども園・栗熊小 岡田小・緑歌中は揚げパン 黒豆きなこクリーム (小・中)		白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ	きな粉 ミートボール あさり ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり	コッペパン 砂糖 はるさめ じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ 黒豆きなこクリーム	626	773
25	金	長崎の にんじんごはん		きびなごの南蛮漬け ヒカド 小松菜のごま和え	油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん ねぎ 小松菜 チンゲン菜	たまねぎ もやし 大根 しいたけ	米 麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま	615	759
28	月	麦ごはん		さばのゆうあん焼き ほうれんそうのおかか和え じゃがいものみそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう 小松菜 にんじん ねぎ	ゆず もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	669	824
29	火	米粉パン		ひじきハンバーグ フレンチサラダ 食べて菜のスープ キャンティチーズ	豆腐 豚肉 牛肉 卵 あさり ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 食べて菜 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが	米粉パン パン粉 砂糖	油 エッグフリーマヨネーズ ごま油	638	821
30	水	根菜カレーライス (麦ごはん)		海藻サラダ キウイフルーツ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ちりめん 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ セロリ 枝豆 ごぼう れんこん しいたけ しょうが りんご にんにく キャベツ きゅうり キウイ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	689	856

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

里芋 葉ねぎ チンゲン菜 食べて菜 ほうれんそう パセリ 小松菜 キャベツ にんにく きゅうり 大根 白菜

### 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 とり肉 はまち 青のり みかん

\*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 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。