



9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
1	木	コッペパン		かぼちゃのかのご揚げ キャベツと肉団子のスープ煮 なし入りフルーツポンチ	コッペパン はるさめ 砂糖 カクテルゼリー	油	ミートボール あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが なし パイン みかん	598	743
2	金	麦ごはん (幼~小2まで)		なす入り麻婆豆腐 パンサンスー	米 麦 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ なす しょうが にんにく きゅうり もやし		655	820
5	月	麦ごはん		さばの七味焼き 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	657	814
6	火	わかめごはん (少量)		ひやしうどん(めんつゆ) 鶏肉の香味揚げ チンゲン菜のしらす和え	米 麦 うどん でんぷん	ごま油	鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ ちりめん	ねぎ チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ コーン	648	785
7	水	麦ごはん		ねぶとのカレー揚げ 冬瓜の煮物 切干大根の三杯酢	米 麦 でんぷん 砂糖	油	かまぼこ	牛乳 ねぶと ちりめん	にんじん	切干大根 きゅうり とうがん 大根 枝豆 しめじ えのきたけ	587	729
8	木	コッペパン		なす入りハンバーグ かみかみサラダ ABCスープ	コッペパン パン粉 砂糖 マカロニ	油 ごま エッグフリーマヨネーズ ごま油	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ささいか ハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ なす ごぼう きゅうり コーン しめじ セロリ	643	793
9	金	麦ごはん		高野豆腐の落とし揚げ キャベツの即席漬 お月見団子汁	米 麦 でんぷん 白玉団子	油	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	589	736
12	月	麦ごはん		白身魚のサクサク揚げ 小松菜と大豆の和え物 なすとふしめんのみそ汁	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 ふしめん	油	メルルーサ 大豆 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	コーン 切干大根 なす たまねぎ	602	746
13	火	ドライカレー (ナン)		元気サラダ ピオーネ(小・中)	ナン 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	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 ぶどう	581	727
14	水	麦ごはん		小いわしのフライ 高野豆腐の卵とじ そうめん瓜の酢の物	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	高野豆腐 卵	牛乳 小いわし ちりめん	にんじん	そうめん瓜 きゅうり たまねぎ しいたけ 枝豆	669	846
15	木	さぬきの夢パン 大豆チョコバター(小・中)		ポトフ かぼちゃのサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも 大豆チョコバター	油 アーモンド エッグフリーマヨネーズ オリーブ油	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ かぼちゃ	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	686	841
16	金	麦ごはん		さばの塩焼き いも煮 おかか和え	米 麦 砂糖 こんにやく さといも でんぷん		さば かつお節 牛肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 大根 しめじ 白ねぎ	656	808
20	火	小型 ミルクパン		あさりときのこの和風スパゲティ 小松菜のアーモンドサラダ れんこんチップス	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	ベーコン あさり	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 チンゲン菜	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ 切干大根 にんにく キャベツ きゅうり れんこん	599	762
21	水	萩ごはん		鶏肉の瓜瓜南蛮漬 切干大根のごまドレッシング和え すまし汁	米 もち米 でんぷん 砂糖	ごま油	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ゆかり かぼちゃ 枝豆 とうがん 小松菜 ねぎ 切干大根 きゅうり れんこん	656	784
22	木	丸亀の日 米粉パン		うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ごまじゃこサラダ なし	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	あさり うずら卵 ベーコン	牛乳 ちりめん 生クリーム	にんじん チンゲン菜 小松菜	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン なし	655	810
26	月	さつまいもごはん		ししゃもの磯辺揚げ 小松菜とたくあんのごま和え 豚汁	米 さつまいも 天ぷら粉 こんにやく	油 ごま	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	小松菜 にんじん ねぎ	もやし たくあん 大根 ごぼう たまねぎ	608	708
27	火	コッペパン		チリコンカーン ひじきとツナのマリネ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	金時豆 豚肉 牛肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ビーマン 赤パプリカ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ 黄パプリカ りんご	591	724
28	水	ごはん		さんまの塩焼きすだち添え チンゲン菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	米	油	さんま かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 ねぎ	すだち キャベツ たまねぎ えのきたけ	614	711
29	木	コッペパン (垂水小・南中は、揚げパン) いちごジャム(小・中)		大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ ヨーグルト(中)	コッペパン 砂糖 小麦粉 ジャム	油 エッグフリーマヨネーズ	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ エリンギ にんにく なす コーン	621	897
30	金	親子丼 (麦ごはん) (幼~小2まで)		小松菜のごまドレッシング和え ミルクかりんとう	米 麦 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま	鶏肉 なた 卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しいたけ もやし	697	880

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

もち米 葉ねぎ チンゲン菜 にんにく そうめん瓜 じゃがいも パセリ きゅうり なす とうがん

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 ねぶと 鶏肉 小松菜 みかん缶 ピオーネ

*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。