

6月献立予定表



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
1	水	焼きとり丼 (麦ごはん)	元気サラダ かきたま汁	米 大麦 さとう でんぶん	油 油	とり肉 ハム 卵 とうふ かつお節	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ	652	823
2	木	コッペパン	うずら卵とアスパラのクリームに フレンチサラダ ココアビーンズ	パン ジャがいも 小麦粉 さとう でんぶん	油 バター	とり肉 あさり うずら卵 ハム 大豆	牛乳 だっし粉乳 生クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	624	790
3	金	麦ごはん	さばの塩焼き くきわかめのきんぴら キャベツのみそ汁	米 大麦 こんにやく さとう	油 ごま	さば ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しめじ 枝豆 キャベツ えのきたけ たまねぎ	701	872
6	月	麦ごはん	とり肉の梅ソース キャベツとちりめんのごまあえ とうふのみそ汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	梅 キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	653	826
7	火	ごはん	とりつくね きゅうりのすのもの けんちん汁	米 パン粉 さとう 春雨 こんにやく	油 ごま	とり肉 卵 みそ とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	626	762
8	水	カミカミデー チキンピラフ	小えびのから揚げ ポテトサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ	米 大麦 上新粉 でんぶん じゃがいも	油 エッグフリー マヨネーズ	とり肉 ベーコン えび とうふ ハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 枝豆 きゅうり コーン しめじ	642	795
9	木	コッペパン	白身魚のさくさくあげ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	パン でんぶん じゃがいも	油	メルルーサ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ セロリー	590	745
10	金	ドライカレー (ターメリックライス)	ごぼうサラダ ゴールドキウイフルーツ	米 大麦 小麦粉	油 エッグフリー マヨネーズ	牛肉 ぶた肉 大豆 うずら卵 大豆 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん コーン きゅうり	セロリー にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ごぼう キウイ	716	891
13	月	麦ごはん	さばのみそだれかけ 小松菜と大豆のあえもの かきたま汁	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま	さば とうふ 大豆 卵	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ 切り干し大根 コーン えのきたけ しいたけ	687	884
14	火	さめぎのゆめパン メープルジャム	ポークビーンズ マカロニサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル	さめぎのゆめパン じゃがいも マカロニ ジャム	油 アーモンド エッグフリー マヨネーズ	ぶた肉 大豆 ベーコン ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	694	869
15	水	たこめし	高野豆腐のおとしあげ チンゲンサイのおひたし ふしめん汁	米 大麦 さとう パン粉 でんぶん ふしめん	油	たこ 油あげ とり肉 かつおぶし こりやどうふ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	しいたけ 枝豆 もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根	605	749
16	木	コッペパン	クラムチャウダー 小いわしのフライ ひじきのマリネ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	ベーコン あさり ハム	牛乳 ひじき だっし粉乳 クリーム 小いわし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゅうり	638	808
17	金	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごまドレッシングあえ ししゃものいそべ揚げ	米 大麦 さとう じゃがいも てんぷら粉 こんにやく	油 ごま	とり肉 うずら卵	牛乳 こもちししゃも あおのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし コーン	690	864
20	月	丸亀の日 わかめごはん	さけのてり焼き キャベツの昆布あえ 月菜汁	米 大麦 さとう でんぶん こんにやく	油 ごま	さけ うずら卵 油あげ みそ	牛乳 わかめ ちりめん しおこんぶ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん しめじ	627	788
21	火	コッペパン	肉だんごとキャベツのスープに かぼちゃのかのこあげ フルーツポンチ	パン 春雨 ゼリー さとう	油	肉だんご あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが 黄桃(缶) みかん(缶) パイン(缶)	650	823
22	水	ジュージー	ゴーヤのかきあげ もずくスープ 【小中】ミニトマト シークワサーゼリー	米 もち米 さとう 小麦粉 てんぷら粉 ゼリー さつまいも	油 ごま油	やき豚 油あげ ちくわ あさり	牛乳 こんぶ かえり もずく	にんじん 葉ねぎ 【小中】ミニトマト	たけのこ しいたけ 枝豆 たまねぎ ゴーヤ えのきたけ	637	782
23	木	米粉パン	とり肉のガーリックやき アスパラガスのサラダ ミネストローネ	米粉パン さとう じゃがいも コンキリエ	油	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ トマト	にんにく キャベツ コーン たまねぎ セロリー	596	748
24	金	麦ごはん	あじフライ 和風サラダ ひじきと厚揚げの煮つけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 さとうこんにやく	油	あじ ツナ 厚揚げ かつお節 てんぷら	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	きゅうり 大根 キャベツ グリンピース	696	869
27	月	麦ごはん 幼と小1.2年のみ	なす入りマーボー豆腐 中華サラダ ヨーグルト	米 大麦 でんぶん 春雨 さとう	油 ごま油 ごま	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳 ヨーグルト	葉ねぎ にら コーン きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ なす きくらげ たけのこ しいたけ もやし	693	892
28	火	コッペパン	いかのさらさあげ キャロットサラダ ビーフンスープ 【中】ミックスナッツ	コッペパン さとう でんぶん ビーフン	油 【中】ミックスナッツ	いか ツナ うずら卵 ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん パセリ 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ	590	802
29	水	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため 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 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ 切干大根	618	782
30	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】キャンディチーズ	ミルクパン スパゲティ	油 和風ごまドレッシング	あさり ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき 【中】チーズ	パセリ にんじん トマト トマトピューレ	たまねぎ にんにく エリンギ なす キャベツ きゅうり コーン オレンジ	590	787

* 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830Kcal)の値です。

~お知らせ~

今年度(6月)から毎月1回(第1週目の火曜日)「**米飯の日**」が増えます。



丸亀市産食材

もち米 葉ねぎ にんにく じゃがいも きゅうり 小松菜 チンゲンサイ
パセリ なす ミニトマト アスパラガス

香川県産の食材

米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さめぎのゆめパン いりこ ちりめん
キャベツ

今月はこれを使うのじゃ!

