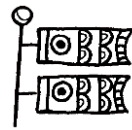


5月献立予定表



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	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
2	月	たけのこごはん		さわらのみそだれかけ もやしの甘酢和え ふしめん汁 かしわもち	米 砂糖 ふしめん かしわもち	油 ごま	油揚げ さわら ハム みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ しょうが もやし きゅうり 大根 玉ねぎ	671	809
											こどもの日	
6	金	菜めし		ちくわの新茶揚げ ひじきと厚揚げの煮もの きゅうりのおかか和え	米 麦 天ぷら粉 こんにやく 砂糖	油	ちくわ 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 きゅうり もやし	648	808
											旬の食材 お茶	
9	月	麦ごはん		さばのゆうあん焼き おひたし 豚肉とごぼうのみそ汁	米 麦 砂糖 でんぷん こんにやく	油	さば かつお節 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん ねぎ	ゆず キャベツ 玉ねぎ ごぼう もやし	657	816
											朝食を食べよう	
10	火	コッペパン		そら豆とチンゲン菜のクリーム煮 キャロットサラダ 小夏	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	あさり ベーコン うずら卵 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	エリンギ そら豆 玉ねぎ コーン 小夏	649	831
											旬の食材 小夏	
11	水	山菜おこわ		白身魚の香味揚げ キャベツとわかめの酢のもの にら玉汁	米 もち米 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ メルルーサ 卵 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ にら	たけのこ わらび にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	645	797
											旬の食材 山菜	
12	木	コッペパン		手作りハンバーグ 小松菜のごまドレッシングあえ ABCスープ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	豆腐 牛肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん パセリ	もやし 玉ねぎ セロリ	632	803
											感謝して 食べよう	
13	金	麦ごはん		焼き豆腐のみそそば煮 そら豆のカレー揚げ きゅうりの即席づけ	米 麦 砂糖 でんぷん 天ぷら粉	油 ごま油	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 塩昆布 ちりめん	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが そら豆 しいたけ 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ きゅうり キャベツ	686	866
											丸亀市産 そら豆	
16	月	麦ごはん		さけの薬味ソースかけ 切干大根のごま和え 若竹汁	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	鮭 豆腐 なると	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 切干大根 たけのこ	632	796
											旬の食材 たけのこ	
17	火	米粉パン		じゃがいものチーズ焼き ごまじゃこサラダ キャベツと肉団子のスープ	米粉パン じゃがいも 砂糖 春雨	ごま油 ごま	ベーコン ミートボール あさり	牛乳 チーズ ちりめん	パセリ にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが	608	768
											米粉パンについて	
18	水	カニカマデー 麦ごはん		高野豆腐の卵とじ ししゃもの磯辺揚げ かみかみ和え	米 麦 砂糖 天ぷら粉	ごま油 ごま 油	高野豆腐 卵 さきいか ハム	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん	玉ねぎ 枝豆 ごぼう きゅうり コーン	682	852
											よく噛んで 食べよう	
19	木	食育の日 小型コッペパン		きのこの和風スパゲティ 海そうサラダ スパイシービーンズ ヨーグルト (小・中)	コッペパン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	油	ベーコン あさり 大豆	牛乳 ヨーグルト ちりめん 海そうミックス	にんじん ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ 切干大根 にんにく キャベツ きゅうり	649	814
											成長期に必要な 栄養素 鉄分	
20	金	丸亀の日 えんどうごはん		鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え 春の月菜汁 小魚アーモンド (小・中)	米 はちみつ 砂糖	ごま アーモンド	鶏肉 うずら卵	牛乳 いりこ	小松菜 にんじん チンゲン菜 ねぎ	えんどう豆 キャベツ 玉ねぎ	634	782
											丸亀市産 えんどう豆	
23	月	カレーうどん		えび入り新玉ねぎのかき揚げ キャベツのアーモンドサラダ	うどん 小麦粉 砂糖 天ぷら粉	油 アーモンド	豚肉 ちくわ えび あさり	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	654	792
											旬の食材 新玉ねぎ	
24	火	ミルクパン		小いわしのフライ ポテトサラダ フォーのスープ	ミルクパン じゃがいも フォー	油 バター	ハム うずら卵 豚肉 あさり	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ きくらげ	637	809
											ベトナム料理 フォーについて	
25	水	ビビンバ (麦ごはん)		(牛肉・ナムル・錦糸卵) トック入りわかめスープ	米 麦 砂糖 トック	ごま油	牛肉 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 玉ねぎ しいたけ	611	773
											韓国料理	
26	木	さぬきの夢パン いちごジャム (小・中)		白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 甘夏	さぬきの夢パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 いちごジャム	油 バター	白いんげん豆 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ しめじ コーン キャベツ きゅうり 甘夏	660	809
											いんげん豆	
27	金	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もの キャベツのみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖	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 玉ねぎ	635	809
											旬の魚 かつお	
30	月	麦ごはん		豚肉のしょうが炒め チンゲン菜とたくあんのごま和え じゃがいものみそ汁 ㊦キャンディチーズ	米 麦 じゃがいも	油 ごま	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ キャンディチーズ	チンゲン菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし たくあん	602	795
											丸亀市産 チンゲン菜	
31	火	コッペパン		チリコンカーン マカロニサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油 アーモンド	金時豆 豚肉 牛肉 ツナ	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく パプリカ きゅうり コーン	672	849
											手洗い	

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 小松菜 パセリ キャベツ にんにく そら豆 えんどう豆 きゅうり

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 鶏肉 いりこ ちりめん 小いわし たけのこ 大根 玉ねぎ 甘夏 きくらげ せん茶 天ぷら粉

毎月19日は食育の日です。

*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。