



# 4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
6	水	麦ごはん (幼~小2まで)		麻婆豆腐 大豆と小煮干しのから揚げ バンバンジーサラダ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 いりこ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	706	904
7	木	コッペパン 		うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 フレンチサラダ はっさく	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 バター 砂糖	あさり うすら卵 ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	エリンギ 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン はっさく	623	776
8	金	春の香りずし		かぼちゃの天ぷら 春キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	高野豆腐 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	ごぼう しいたけ 葉ごぼう かんぴょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	616	796
11	月	麦ごはん		鶏肉のから揚げ チンゲン菜のおひたし えのきのみそ汁	米 麦 でんぷん ふ	油	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	615	790
12	火	米粉パン 		春野菜のポトフ いりことナッツのオリーブオイルがらめ いちご入りフルーツポンチ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	鶏肉 ウィンナー	牛乳 いりこ	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリー キャベツ しめじ 玉ねぎ いちご パイン みかん もも	609	770
13	水	麦ごはん		肉じゃが 小いわしのフライ 昆布和え	米 麦 じゃがいも こんにゃく	油 ごま 砂糖	牛肉 小いわし 塩昆布	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ 枝豆	666	856
14	木	小型コッペパン		ミートカレースパゲティ ひじきサラダ 小えびのから揚げ	コッペパン スパゲッティ でんぷん	油 ごまドレッシング 砂糖	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 小えび ひじき	にんじん ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	615	789
15	金	赤飯		さわらの塩焼き 春キャベツのゆずポン酢和え すまし汁 お祝いデザート	米 もち米 ふ	ごま お祝いデザート	小豆 さわら かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	667	812
18	月	カミミデー 麦ごはん 		さばのみそだれかけ 切干大根の三杯酢 春の月菜汁	米 麦 砂糖	ごま	さば みそ うすら卵	牛乳 ちりめん	小松菜 ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	684	863
19	火	食育の日 コッペパン 		手作りハンバーグ アスパラサラダ ミネストローネ ㊦キャンディチーズ	コッペパン パン粉 じゃがいも	油 マカロニ 砂糖	豆腐 牛肉 卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき キャンディチーズ	アスパラガス にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン セロリー	648	855
20	水	わかめごはん		鶏肉の和風ソースかけ アーモンド和え たけのこの土佐煮	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 アーモンド 油	鶏肉 天ぷら かつお節	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ たけのこ	617	776
21	木	さぬきの夢パン りんごジャム(小・中) 		瀬戸のチャウダー 海そうサラダ きなこビーンズ	さぬきの夢パン じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	ベーコン あさり 大豆	牛乳 ちりめん きな粉	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	646	807
22	金	丸亀の日 チキンカレーライス ダイシモチ麦ごはん 		元気サラダ いちご	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 砂糖	油 バター 小麦粉	鶏肉 ベーコン かつお節 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	にんじん	玉ねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリー いちご キャベツ きゅうり コーン りんご	663	846
25	月	麦ごはん		いかのさらさ揚げ チンゲン菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	米 麦 でんぷん じゃがいも	油 ごま	いか かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ みそ	チンゲン菜 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ	600	770
26	火	コッペパン 		ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごまドレッシング アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 ひじき いりこ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	583	734
27	水	発芽玄米ごはん		さけの照り焼き 小松菜のごま和え 豚汁	米 発芽玄米 砂糖	油 でんぷん ごま こんにゃく	さけ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜 ねぎ	しょうが きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ もやし	576	726
28	木	りんごパン 		たけのこと鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン でんぷん 砂糖	油 ビーフン	鶏肉 うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲン菜	りんご にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ	658	835

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 キャベツ にんにく グリーンアスパラガス パセリ 小松菜 セロリ 葉ごぼう はっさく いちご

### 香川県産の食材

牛乳 米 麦 卵 天ぷら粉 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん 小えび 鶏肉 大根 たけのこ みかん きくらげ

\*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。

