

11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	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	月	麦ごはん	☺	ささみの香味あげ 切り干し大根の酢のもの かきたま汁	米 大麦 でんぷん さとう	油 ごま	とり肉 たまご とうふ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり 切り干し大根 たまねぎ えのきたけ しいたけ	643	792
2	火	コッペパン	☺	とり肉と大豆のトマトソース煮 いりごとアーモンドのオリーブオイル 柿いりフルーツポンチ	コッペパン さとう ゼリー	アーモンド オリーブオイル	とり肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ トマトピューレ	たまねぎ にんにく かき しめじ パイン(缶) みかん(缶) 桃(缶)	594	754
4	木	小型コッペパン	☺	ミートカレースパゲティ 五目サラダ りんご	コッペパン スパゲティ さとう	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	牛肉 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン りんご	にんにく たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ しめじ 枝豆	635	808
5	金	ごはん	☺	はまちのてり焼き キャベツとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	米 さとう でんぷん	油	はまち とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ	660	820
8	月	カミカミデー 麦ごはん	☺	じゃがいものそぼろ煮 ししやものいそべあげ キャベツのおかかあえ	米 大麦 てんぷら粉 じゃがいも こんにやく さとう	油	とり肉 うずら卵 かつおぶし	牛乳 子もちししやも あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	693	872
9	火	みそラーメン	☺	かぼちゃのかのこあげ もやしの甘酢あえ	中華そば さとう	油 ごま	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しいたけ もやし コーン キャベツ しょうが きゅうり	605	825
10	水	親子丼	☺	小煮干しと大豆のあげ煮 食べて菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 さとう でんぷん	油 ごま	とり肉 たまご ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ しいたけ もやし	687	870
11	木	コッペパン	☺	うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 元気サラダ 【小中】 ミニトマト 青りんごゼリー	コッペパン じゃがいも さとう 小麦粉 ゼリー	油	とり肉 かつおぶし あさり ハム うずら卵	牛乳 こんぶ だっし粉乳 クリーム	チンゲンサイ にんじん 【小中】ミニトマト	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	628	777
12	金	根菜カレー ライス	☺	海そうサラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ だっし粉乳 かいそうミックス	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう 枝豆 れんこん りんご キャベツ キウイ 大根	644	810
15	月	麦ごはん	☺	さばのゆうあんやき キャベツのごまあえ ふしめん汁	米 大麦 さとう でんぷん ふしめん	油 ごま	さば 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ゆず果汁 キャベツ 大根 たまねぎ	655	828
16	火	さぬきのゆめパン いちごジャム	☺	チリコンカン キャベツのアーモンドサラダ ごぼうチップス 【中】ヨーグルト	さぬきのゆめパン さとう ジャム	油 アーモンド	金時豆 ぶた肉 牛肉	牛乳 【中】ヨーグルト	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ きゅうり コーン パプリカ黄	645	878
17	水	古代飯	☺	白身魚のレモンソース 食べて菜のゆず香あえ いもたこ煮	米 黒米 でんぷん さとう さといも こんにやく	油	メルルーサー かつおぶし たこ	牛乳	食べて菜 にんじん さやいんげん	レモン 白菜 ゆず果汁	618	808
18	木	コッペパン	☺	かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	コッペパン さつまいも 小麦粉 さとう 和風ごまドレッシング	油 ごま バター アーモンド	ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 だっし粉乳 かえり ひじき	にんじん チンゲンサイ	かぶ たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり コーン	616	780
19	金	食育の日 麦ごはん	☺	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ みかん	米 大麦 じゃがいも さとう	油	とり肉 こうや豆腐 卵 かつお節	牛乳 ヨーグルト わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ 大根 みかん	639	796
22	月	丸亀の日 麦ごはん	☺	鮭のてり焼き 小松菜のおかかあえ 月菜汁 しょうゆ豆	米 大麦 さとう でんぷん	油	さけ かつお節 うずら卵 とうふ しょうゆ豆	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ しめじ	601	755
24	水	にんじんごはん	☺	きびなごの南蛮づけ 小松菜のごまあえ 長崎のヒカド	米 大麦 さとう さつまいも	油 ごま	とり肉 ツナ	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 キャベツ 大根 しいたけ	589	767
25	木	米粉パン	☺	ひじきバーグ フレンチサラダ 秋野菜のスープ キャンディチーズ	米粉パン パンこ さとう じゃがいも	油	とり肉 とうふ ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン セロリ	601	753
26	金	麦ごはん	☺	とり肉と大根のうま煮 ほうれんそうと白菜のごまあえ 焼きししやも	米 大麦 こんにやく さとう	油 ごま	とり肉 油あげ	牛乳 子もちししやも	にんじん ほうれんそう	大根 枝豆 しょうが 白菜	601	765
29	月	発芽玄米ごはん	☺	すきやき風煮 キャベツとちりめんのごまあえ みかん	米 発芽玄米 こんにやく ふ さとう	油 ごま	牛肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん しゅんぎく 小松菜	白菜 白ねぎ みかん しいたけ たまねぎ 大根 キャベツ もやし	602	757
30	火	コッペパン	☺	白菜と肉だんごのスープに ポテトサラダ きなこビーンズ	コッペパン 春雨 さとう じゃがいも でんぷん	油 エッグフリーマ ヨネーズ	肉だんご あさり きなこ ハム 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり コーン	624	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670Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。



今月はこれを使うのじゃ!

丸亀市産食材 葉ねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ 小松菜 食べて菜 ほうれんそう さつまいも さといも パセリ ミニトマト

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきのゆめパン とり肉 いりこ ちりめん にんにく みかん