

9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
1	水	麦ごはん 幼と小1、2年のみ	なすいりマーボー豆腐 そうめんうりの酢の物 【中】ぶどうゼリー	米 大麦 でんぷん さとう 【中】ゼリー	油 ごま油 ごま	とうふ みそ 大豆 ぶり肉	牛乳 ちりめん	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ なす そうめんうり たけのこ しいたけ きゅうり	621	831
2	木	コッペパン	肉だんごとキャベツのスープに かぼちやのかのこあげ なし入りフルーツポンチ	コッペパン 春雨 ゼリー さとう	油	肉だんご あさり	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが チンゲンサイ しいたけ なし みかん(缶) かぼちや 黄桃(缶) パイン(缶)	677	860
3	金	はつがげんまい ごはん	さばのゆうあんやき 小松菜のごまドレッシングあえ 冬瓜のすまし汁	米 発芽玄米 でんぷん さとう	油 ごま	さば かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	649	843
6	月	麦ごはん	とり肉の和風ソースかけ 小松菜のごまあえ ひじきの五目煮 【中】味つき小魚	米 大麦 さとう でんぷん こんにやく	油 ごま	とり肉 ツナ 大豆 油あげ	牛乳 ひじき 【中】小魚	小松菜 にんじん 切干し大根 キャベツ たけのこ	615	792
7	火	米粉パン	鶏肉と野菜のスープに かぼちやサラダ ヨーグルト	こめこパン じゃがいも	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 うずら卵 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しめじ きゅうり かぼちや コーン	661	847
8	水	キムチごはん	きびなごのフライ チンゲンサイときゅうりのごまあえ 韓国もち入りわかめスープ	米 大麦 さとう もち	油 ごま	ぶり肉 あさり ベーコン	牛乳 わかめ きびなご ちりめん	にんじん しょうが 白菜キムチ チンゲンサイ 枝豆 きゅうり キャベツ 葉ねぎ たまねぎ しいたけ	611	780
9	木	さぬきのゆめパン 黒豆きなこクリーム	大豆と夏野菜のトマトに キャベツのアーモンドサラダ 【小中】ぶどう(ピオーネ)	全粒粉パン こむぎこ さとう	油 アーモンド 黒豆きなこク リーム	ぶり肉 ベーコン 大豆	牛乳	トマト(缶) かぼちや にんじん たまねぎ 【小中】ぶどう にんにく なす きゅうり キャベツ スズキーニ コーン	663	824
10	金	麦ごはん ふりかけ	高野豆腐の卵とじ ねぶとのカレーあげ キャベツのそくせきづけ	米 大麦 じゃがいも さとう でんぷん	油 ごま	とり肉 こや豆腐 卵	牛乳 ちりめん ねぶと しおこんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ	672	823
13	月	麦ごはん	とり肉の瓜瓜南蛮漬け キャベツのおかかあえ 月菜汁	米 大麦 でんぷん さとう	油	とり肉 豆腐 かつおぶし うずら卵	牛乳	かぼちや しょうが とうがん 小松菜 葉ねぎ にんじん しめじ キャベツ	673	863
14	火	コッペパン	うずら卵とチンゲンサイのクリームに キャロットサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 アーモンド	とり肉 あさり ツナ うずら卵	牛乳 だっし粉乳 かえり	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん コーン きゅうり パセリ キャベツ	619	782
15	水	麦ごはん	あじフライ 小松菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 小麦粉 パンこ じゃがいも	油	あじ 卵 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	683	860
16	木	黒糖パン	いかのさらさ揚げ 元気サラダ 卵スープ	パン 黒砂糖 でんぷん さとう	油	いか ハム かつおぶし ベーコン 卵 とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん しょうが コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ	606	769
17	金	ドライカレー (ターメリック ライス)	かみかみサラダ 【小中】ミニトマト 【中】チーズ	米 大麦 小麦粉 さとう	油	牛肉 ぶり肉 大豆 さきいか ハム	牛乳 【中】チーズ	にんじん セロリー にんにく しょうが たまねぎ 【小中】ミニマト エリンギ ごぼう キャベツ	671	882
21	火	小型コッペパン	ソース焼きスパゲティ ごぼうチップス 海そうサラダ お月見ゼリー	パン スパゲティ	油 ごま パンパンジード レッシング	ぶり肉	牛乳 あおのり 海藻ミックス	にんじん しょうが にんにく きくらげ ピーマン キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	628	791
22	水	丸亀の日 菘ごはん	白身魚のこうみあげ 小松菜とコーンのあえもの ふしめん汁	米 もち米 でんぷん 砂糖 ふしめん	油 ごま	小豆 油あげ メルルーサー とうふ	牛乳 あおのり	にんじん えだまめ しょうが 小松菜 にんにく キャベツ 葉ねぎ コーン なす たまねぎ	600	757
24	金	麦ごはん	さけのてりやき 切り干し大根のごまドレッシングあえ いも煮	米 大麦 さといも でんぷん さとう こんにやく	油 ごま	さけ みそ 牛肉	牛乳	にんじん しょうが 根深ねぎ しめじ 大根 もやし きゅうり 切り干し大根	614	747
27	月	ごはん	とり肉のレモンソース ベトナム風アーモンドサラダ フォーのスープ 【中】マンゴープリン	米 でんぷん さとう	油 アーモンド	とり肉 かまぼこ あさり	牛乳	にんじん レモン 大根 きくらげ チンゲンサイ きゅうり にんにく たまねぎ もやし	657	874
28	火	カミカミデー コッペパン	パンプキンシチュー コールスローサラダ りんご	パン じゃがいも さとう 小麦粉	油	ベーコン とり肉 ハム	牛乳 だっし粉乳	かぼちや たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ りんご	602	751
29	水	さつまいもごはん	さんまの塩焼き&すだち 切り干し大根のごまあえ 豆腐のすまし汁	米 さつまいも さとう	油 ごま	さんま 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	613	763
30	木	コッペパン	ポトフ マカロニサラダ ココア豆	パン マカロニ じゃがいも さとう でんぷん	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ウイナー ハム 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ きゅうり コーン	661	840

*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820Kcal)の値です。



丸亀市産食材

そうめんうり かぼちや 葉ねぎ きゅうり なす にんにく とうがん チンゲンサイ 小松菜

香川県産の食材

米 もち米 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 ねぶと たけのこ きくらげ ピオーネ みかん

【お知らせ】9月よりパン屋さんが変わります。(パンの原材料は今までと同じです。)