

# 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・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	中学校
6	木	小型コッペパン	🏠	きのこの和風スパゲティ ちくわの新茶あげ キャベツのアーモンドサラダ	コッペパン スパゲティ てんぷらこ さとう	油 アーモンド	ベーコン あさり ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ しめじ エリンギ コーン しいたけ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	641	816
7	金	えんどうごはん	🏠	鶏肉のてりやき 五目サラダ 若竹汁	米 でんぷん さとう	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ちくわ なたと わかめ とうふ	牛乳	アスパラガス グリーンピース にんじん しょうが しめじ えだまめ キャベツ たけのこ たまねぎ	632	786
10	月	麦ごはん	🏠	高野豆腐のおとしあげ キャベツのしらすあえ 豚肉とごぼうのみそ汁	米 大麦 パンこ でんぷん さとう こんにやく	油 ごま	とり肉 ぶた肉 こうや豆腐 卵 みそ ちりめん	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ レモン ごぼう もやし 大根	653	832
11	火	コッペパン 【小中】大豆ココア バター	🏠	じゃがいものチーズ焼き 海そうサラダ キャベツと肉団子のスープに	コッペパン 春雨 じゃがいも	ごま 【小中】大豆コ コアバター	ハム 肉だんご あさり	牛乳 チーズ 海藻ミック ス	パセリ にんじん チンゲン菜 たまねぎ きくらげ きゅうり 大根 たけのこ キャベツしいたけしょうが	635	786
12	水	山菜おこわ	🏠	さわらの香味焼き キャベツのおかかあえ ふしめん汁	米 もち米 ふしめん	油 ごま	とり肉 とうふ 油あげ さわら かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ わらび たけのこ しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ	596	748
13	木	米粉パン	🏠	そら豆とチンゲンサイのクリームに じゃこの鉄骨サラダ いちご	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	油 ごま	ウインナー ひじき ちりめん	牛乳	にんじん チンゲン菜 たまねぎ コーン きゅうり いちご そら豆	627	796
14	金	中華丼 幼と小1.2年のみ	🏠	大学いも バンサンスー 【中】プロセスチーズ	米 大麦 さとう さつまいも	油 ごま油 ごま	ぶた肉 えび いか ハム 【中】チーズ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜 にんにく しょうが きくらげ たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ コーン もやし	662	898
17	月	麦ごはん	🏠	さばのみそだれかけ キャベツとわかめの酢の物 月菜汁	米 大麦 さとう	ごま	さば みそ とり肉 うずら卵 とうふ わかめ	牛乳	にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	705	918
18	火	カミカミデー コッペパン	🏠	ポトフ 小煮干しとアーモンドの揚げ煮 いちご入りフルーツポンチ	コッペパン さとう じゃがいも ゼリー	ごま アーモンド	とり肉 ウインナー かえり	牛乳	にんじん チンゲン菜 セロリー キャベツ たまねぎ いちご 桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	629	795
19	水	丸亀の日 菜めしごはん	🏠	高野豆腐の卵とじ そら豆のあま煮 キャベツのそくせきづけ	米 大麦 じゃがいも さとう	油 ごま	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん なめしの素 たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ そら豆	649	827
20	木	コッペパン	🏠	白身魚のレモンソース ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	油 エッグフリーマ ヨネーズ	メルルーサー ハム あさり ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 レモン きゅうり コーン たまねぎ もやし	658	839
21	金	カレーうどん	🏠	小さいわしのフライ 和風サラダ かんきつゼリー	うどん パンこ さとう ゼリー	油 ごま	ぶた肉 ちくわ 小さいわし	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ たまねぎ 白ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 大根	640	845
24	月	麦ごはん	🏠	ポークピカタ アスパラガスのごまあえ 【小中】ミニトマト 新玉ねぎのみそ汁	米 大麦 こむぎこ さとう	油 ごま	ぶた肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 【小中】ミニマト アスパラガス たまねぎ にんじん 葉ねぎ	665	843
25	火	さぬきの夢パン メープルジャム	🏠	ポークビーンズ マカロニサラダ ごぼうチップス	さぬきのゆめパン じゃがいも マカロニ メープルジャム	油 エッグフリーマ ヨネーズ	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳	にんじん パセリ グリーンピース ごぼう きゅうり コーン	720	905
26	水	ビビンバ (麦ごはん)	🏠	(牛肉みそいため・小松菜のナムル) 韓国もち入りわかめスープ ヨーグルト	米 大麦 もち さとう	油 ごま	牛肉 みそ あさり ベーコン	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ たまねぎ にんにく しいたけ もやし	661	846
27	木	コッペパン	🏠	白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 甘夏かん	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ	油 バター	白いんげん豆 とり肉 ハム かつお節	牛乳	にんじん パセリ セロリー コーン 甘夏かん キャベツ きゅうり	653	814
28	金	発芽玄米ごはん	🏠	かつおの黒潮ソースかけ 小松菜のごまドレッシングあえ にら玉汁	米 発芽玄米 でんぷん さとう	油 ごま	かつお ハム 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にら しょうが 梅 もやし コーン えのきたけ たまねぎ	688	880
31	月	麦ごはん	🏠	焼き豆腐のみそそぼろ煮 キャベツのゆかりあえ ししゃものいそべ揚げ	米 大麦 さとう でんぷん てんぷらこ	油	やき豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 葉ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり 赤しそ 白ねぎ たけのこ キャベツ	670	907

\*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

もち米 葉ねぎ にんにく そら豆 たまねぎ じゃがいも チンゲンサイ 小松菜 パセリ  
きゅうり いちご ミニトマト

### 香川県産の食材

米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきゆめパン いりこ ちりめん アスパラガス セロリ  
きくらげ 甘夏かん

今月はこれを  
使うのじゃ!

