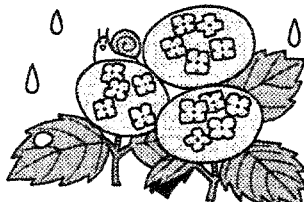


6月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
 TEL 56-8125
 FAX 56-8126

香川県産の食材は、太字にしています。

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
1	木	黒糖パン		魚のケチャップあえ マカロニサラダ キャベツと肉団子のスープ	パン 砂糖	油	メルルーサ ツナ ミートボール	牛乳	パセリ しょうが にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン たまねぎ 干しいたけ	690	864
2	金	焼き鳥丼 幼小1・2年のみ		ツナとキャベツのからしごまあえ 豆腐のみそ汁	米 大麦	ごま油 ごま	鶏肉 ツナ 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ もやし えのきだけ	677	821
5	月	麦ごはん		きびなごのかりかりフライ きゅうりの梅肉あえ じゃがいものそぼろ煮	米 大麦	油	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ 梅	694	848
6	火	ハムサンド エックフリーマヨネーズソース スライスチーズ (幼なし)		(ハム ゆで野菜) クラムチャウダー オレンジ	パン	油 バター	ハム あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ にんにく オレンジ	676	805
7	水	麦ごはん		チンジャオロース ミニトマト ビーフンスープ ミックスナッツ	米 大麦	油	豚肉 うすら卵 あさり	牛乳	にんじん ミニトマト 葉ねぎ ビーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ にんにく	660	785
8	木	コッパン チョコ大目バター (幼なし)		揚げささみのレモンソースあえ かみかみサラダ ジュリアンスープ	パン	砂糖	鶏ささみ ベーコン	牛乳	にんじん	レモン ごぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ セロリ	651	796
9	金	たきこみごはん		納豆入りかきあげ いそかあえ すまし汁 梅ゼリー	米 大麦	油	鶏肉 油あげ ちくわ 納豆	牛乳	にんじん	のり わかめ ちりめん たまねぎ もやし	629	745
12	月	発芽玄米ごはん		あじの香味揚げ きゅうりのおかかあえ じゃがいものみそ汁 ◎ヨーグルト	米 発芽玄米	油	あじ 油あげ かつお節	牛乳	葉ねぎ	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	640	840
13	火	バターロールパン		アスパラ入りクリームスパゲティ ひじきのマリネ スパイシーピーンズ	パン	油	あさり えび ベーコン ハム	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ パセリ しめじ にんにく アスパラガス	639	780
14	水	麦ごはん		高野豆腐のおとしあげ きんぴらごぼろ ふしめん汁	米 大麦	油	鶏肉 高野豆腐 卵 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ ごぼろ たけのこ	660	801
15	木	コッパン		鶏肉のきのこソース煮 海藻サラダ じゃがいものチーズ焼き びわ	パン 砂糖	油	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく びわ パセリ しめじ エリンギ 枝豆 キャベツ きゅうり	624	778
16	金	ポークカレー		キャベツの甘酢あえ アーモンドいりこ	米 大麦	油	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ 枝豆 にんにく セロリ キャベツ きゅうり	702	857
19	月	うめちりごはん		さばの幽庵焼き キャベツのごまあえ えのきのみそ汁	米 大麦	ごま	さば 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	梅 ゆず キャベツ きゅうり もやし えのきだけ たまねぎ	686	838
20	火	米粉パン		鶏肉のスパイシー焼き 豆腐とコーンのスープ ポテトサラダ あじさいゼリー	米粉パン	油	鶏肉 ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん	にんにく コーン チンゲンサイ きゅうり たまねぎ パセリ	633	781
21	水	ごはん		なす入り麻婆豆腐 中華サラダ ゴールドキウイフルーツ	米	油	豆腐 豚肉	牛乳	葉ねぎ	なす しょうが にんにく きくらげ キャベツ もやし きゅうり ゴールドキウイフルーツ	639	770
22	木	セルフハンバーガー (さぬきの夢パン)		(手作りハンバーグ ゆで野菜 ケチャップソース) ◎スライスチーズ ABCスープ パナナ	さぬきの夢パン	油	豆腐 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ パナナ	622	826
23	金	焼きめし		ゆでとうもろこし 小松菜のアーモンドサラダ トック入りわかめスープ 黒糖ビーンス	米 大麦	ごま油	えび 焼き豚	牛乳	にんじん	枝豆 たまねぎ コーン 干しいたけ もやし キャベツ とうもろこし	620	725
26	月	ひじきごはん		ししゃものカレー揚げ きゅうりもみ かきたま汁	米 こんにゃく	油	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	629	737
27	火	小型ミルクパン		冷やし中華 鶏肉のから揚げ 小魚アーモンド	ミルクパン	ごま油	ハム 錦糸卵	牛乳	にんじん	きゅうり 干しいたけ にんにく	702	886
28	水	中華丼 幼小1・2年のみ		いかのさらさ揚げ 枝豆の塩ゆで	米 大麦	ごま油	えび うすら卵	牛乳	チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ 枝豆 しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく	699	853
29	木	☆ 垂水小学校 希望献立 ☆ ナン		ドライカレー 元気サラダ ミニトマト 焼きプリンタルト	ナン 小麦粉	油	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	657	788
30	金	たこめし		ちくわの磯辺揚げ もやしの甘酢あえ 夏の月菜汁 キャンディチーズ	米 天ぷら粉	油	たこ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼろ 干しいたけ 枝豆 もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ	604	732

*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。

毎月19日は食育の日です。

*エネルギーは、小学校4年生(基準値 670kcal)・中学校2年生(基準値 810kcal)の値です。