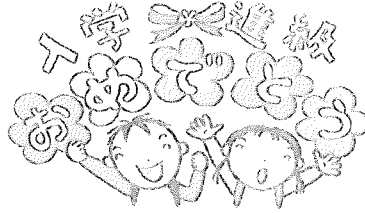


# 4月 献立予定表



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
8月	月	タイシモチ麦ごはん	いかのさらさ揚げ こまつなのこまつレシソクめえ じゃがいものみそ汁	米 てんぷん 油 ダイシモチ麦 こま じゃがいも	いか ハム 牛乳 油揚げ みそ わかめ	こまつな にんじん たまねぎ 栗ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	660	791	給食環境の整備
9月	火	米粉パン	うすら卵とチンゲンサイのクリーム アーモンドいりこ いちこ入りフルーツポンチ	米粉パン 砂糖 油 ハター じゃがいも アーモンド いちこ フラワーココ コクテルゼリー	あさり 牛乳 うすら卵 生クリーム ベーコン かえり	にんじん エリンギ たまねぎ チンゲンサイ コーン いちご パイン みかん 桃		746	929	パンの食べ方マナー
10月	水	香の香り寿司	かほちゃの天ぷら 香キャベツのこまあえ すまし汁	米 砂糖 油 こま 天ぷら粉	高野豆腐 牛乳 豆腐 なたと ちりめん わかめ	にんじん こほう 干しいたけ かほちゃ 栗こほう かんひょう 栗ねぎ キャベツ たまねぎ		610	748	旬の野菜 栗こほう
11月	木	小型コッペパン	ナポリタンスパゲティ アスパラカスのサラダ きなこビーンズ	パン 砂糖 油 スパゲティ てんぷん	ベーコン 大豆 牛乳 豚肉 ハム きなこ	にんじん トマト にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン アスパラガス キャベツ		683	866	食べる姿勢
12月	金	チキンカレー	こまネースサラダ はっさく	米 小麦粉 砂糖 油 ハター じゃがいも 小麦粉 砂糖 こま	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ ちくわ	にんじん たまねぎ エリンギ 干しいたけ にんにく さつまいも はっさく しょうが セロリ りんご キャベツ		702	849	旬の果物 はっさく
15月	月	麦ごはん	肉じゃが 小いわしのフライ 昆布あえ	米 小麦粉 油 こま じゃがいも こんにゃく 砂糖	牛肉 牛乳 昆布 小いわし	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん もやし こまつな		662	807	食器の並べ方
16月	火	コッペパン 栗ねぎと生クリーム (約40個)	香野菜のポトフ ひじきとツナのサラダ えびと大豆のから揚げ	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 生クリーム	鶏肉 ツナ 牛乳 ウィンナー ひじき 大豆 小えび	にんじん セロリ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ しめじ パセリ きゅうり コーン		688	845	香野菜
17月	水	麦ごはん	麻婆豆腐 こまつなのサラダ 小魚アーモンド ミニトマト	米 小麦粉 油 てんぷん こま油 砂糖 アーモンド	豆腐 豚肉 牛乳 みそ ハム 小魚	栗ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし コーン ミニトマト		640	769	丸亀市産 ミニトマト
☆ 丸亀市立小学校 希望献立 ☆										
18月	木	コッペパン	鶏肉の旨味揚げ かみかみサラダ クラムチャウダー	パン 砂糖 こま 油 てんぷん 小麦粉 こま油 じゃがいも ハター	鶏肉 あさり 牛乳 さきいか ベーコン	栗ねぎ パセリ しょうが にんにく にんじん こほう きゅうり チンゲンサイ コーン たまねぎ		736	919	リクエスト給食
19月	金	赤飯	さわらの塩焼き 香キャベツのゆずかあえ お祝い月餅汁 お祝いデザート	米 もち米 こま 砂糖 白玉団子 お祝いデザート	小豆 さわら 牛乳 かつお節 あさり	こまつな きゅうり キャベツ 栗ねぎ ゆず たまねぎ えのきたけ		641	757	旬の魚 さわら
22月	月	麦ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲンサイと香キャベツのアーモンドめえ たけのこの土佐煮	米 小麦粉 アーモンド はちみつ 油 砂糖 にんにく	鶏肉 牛乳 てんぷら かつお節	チンゲンサイ たけのこ キャベツ にんじん		632	763	旬の野菜 たけのこ
23月	火	セルフバーガー (お肉のバーガー) クチャップミックスソース	(手作りハンバーグ ゆで野菜) ABCスープ ヨーグルト 惣スライスチーズ	お肉のバーガー 油 パン粉 英字ハスタ じゃがいも	豆腐 牛肉 牛乳 豚肉 卵 チーズ しめじ ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ		696	913	食事のあいさつ
24月	水	麦ごはん	さけのカーリック焼き こほうとちくわのサラダ ふしめん汁	米 小麦粉 こま ふしめん エックフリー マヨネーズ ソース	さけ ちくわ 牛乳 油揚げ	にんじん にんにく こほう 栗ねぎ キャベツ 大根 たまねぎ		666	803	食事の適量
25月	木	黒糖パン	カレービーンズ いりごとアツツのオリーブオイルからめ 海藻サラダ	黒糖パン 油 じゃがいも アーモンド 砂糖 オリーブ油	豚肉 牛乳 かえり 大豆 ちりめん ウィンナー 海藻ミックス	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり		655	823	手洗い
26月	金	たけのこごはん	さばの照り焼き 切り干し大根のこまあえ すまし汁 かしわもち	米 砂糖 こま てんぷん かしわもち	油揚げ さば 牛乳 ツナ 豆腐 わかめ	チンゲンサイ たけのこ ゆず にんじん きゅうり 切り干し大根 栗ねぎ たまねぎ		730	848	こどもの日の行事食

\*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。