

# 5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	主に無塩類	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
7	火	小型コッパン 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	コッパン スパゲティ 砂糖 てんぷら粉	油 アーモンド	ハーコン あさり ちくわ	牛乳	にんじん 栗ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ ぶりほしたいにん にんにく キャベツ コーン	献立のねらい 653	815 新茶について
8	水	麦ごはん 高野豆腐のおとしあげ アスパラガスのごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁	米 大麦 てんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豚肉 味噌	牛乳	栗ねぎ アスパラガス にんじん	しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ ごぼう もやし	650	789 給食の服装
9	木	コッパン うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 元氣サラダ いちご	コッパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	うずらたまご ベーコン ロースハム かつお節 昆布	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	エリンギ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり いちご	626	786 丸亀市産いちご
10	金	ターメリックライス アスパラと大豆のドライカレー ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 トレッシング	牛肉 豚肉 大豆 まくら ひじき	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	665	804 大豆の栄養
13	月	麦ごはん 鮭の薬味ソースかけ チンゲンサイとたくあんのごまあえ 苦竹汁	米 大麦 てんぷん 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	豆腐 なると	牛乳 わかめ	栗ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たくあん たけのこ	645	781 時間内に食べよう
14	火	ミルクパン チリコンカン マカロニサラダ ごぼうチップス 美生柑	ミルクパン じゃがいも 砂糖 マカロニ てんぷん	油 ソラマメ油	金時豆 豚肉 牛肉 まくら	牛乳	にんじん ヒーマン パプリカ パプリカ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり コーン ごぼう 美生柑	739	919 旬：美生柑
15	水	えんどうごはん 鶏肉の香味揚げ キャベツとわかめの酢の物 ふしめん汁	米 てんぷん 砂糖 ふしめん	ごま 油	鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	栗ねぎ にんじん	グリーンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ 大根 たまねぎ	695	843 旬：えんどう豆
16	木	米粉パン 鶏肉のスパイシー焼き ごぼうとちくわのサラダ キャベツと肉団子のスープ ハナナ	米粉パン はるさめ	ごま エリンギ・マヨネーズソース	鶏肉 ちくわ ミートボール (パ...) あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく ごぼう キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが ハナナ	661	821 旬：あさり
17	金	麦ごはん そら豆のカレーあげ 焼き豆腐のみそそばろ魚 和風サラダ	米 大麦 砂糖 てんぷん てんぷら粉	油 ごま油	焼き豆腐 豚肉 味噌 まくら	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	683	826 旬：そらめ
20	月	麦ごはん さばのみそたれかけ ひじきの五目煮 小松菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 砂糖 てんぷん こんにゃく	ごま 油	さば 味噌 ロースハム 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	牛乳 わかめ ひじき	ごまつな にんじん さやいんげん ごぼう	しょうが もやし ごぼう	727	877 ひじきの栄養
21	火	さぬきの夢パン いちごジャム 白いんげん豆のシチュー キャロットサラダ ゴールドキウイ	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 シヤム	油	白いんげん豆 鶏肉 まくら	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ しめじ キウイ	634	778 いんげん豆
22	水	中華丼 春雨サラダ 甘豆みかん キャンディチーズ	米 大麦 砂糖 てんぷん はるさめ	ごま油 油 ごま	えび いか うずらたまご 豚肉 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく きゅうり コーン 甘豆	634	771 旬：甘豆柑
23	木	黒糖パン たけのこと鶏肉のチリソース煮 ミニトマト ビーフンスープ みかんゼリー	コッパン 砂糖 てんぷん ビーフン みかんゼリー	油	鶏肉 うずらたまご 豚肉 あさり	牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ たけのこ	660	816 旬：たけのこ
24	金	山菜おこわ きひなこのフライ チンゲンサイのおひたし 豆腐のみそ汁	米 もち米 ふ	油	鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 味噌	牛乳 きひなこ	にんじん チンゲンサイ 栗ねぎ	たけのこ わらび もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	668	799 山菜について
27	月	麦ごはん 手作りメンチカツ キャベツの甘酢づけ 新たまねぎのみそ汁	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	油	豚肉 牛肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 栗ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	744	903 感謝して食べよう
28	火	コッパン はひよこクリーム ポトフ りんご入りフルーツポンチ	コッパン てんぷん 砂糖 じゃがいも カクテルゼリー	油	小えび 大豆 鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん はひよこクリーム	ハイン みかん 栗 りんご セロリ たまねぎ キャベツ	748	917 よくかも
29	水	麦ごはん かつおの黒糖ソースかけ キャベツとちりめんのごまあえ にらたま汁	米 大麦 てんぷん 砂糖	油 ごま	かつお 鶏卵 豆腐 ちりめん	牛乳	にんじん にら	しょうが 梅 キャベツ たまねぎ	645	782 旬：かつお
30	木	コッパン 魚のレモンソースかけ 海藻サラダ カレーヌードルスープ	コッパン てんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	メルルーサ 牛肉 焼酎油おミックス	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん エリンギ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	637	794 手洗いしよう
31	金	ヒビンハ トック入りわかめスープ	米 大麦 砂糖 もち	ごま油	牛肉 鶏卵 ベーコン わかめ	牛乳	ごまつな にんじん 栗ねぎ	ぜんまい にんにく しょうが もやし しいたけ	630	763 韓国の食文化に触れよう

\*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(基準値 810kcal)の値です。

毎月19日は食育の日です。