



# 6月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター  
TEL 56-8125

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	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	火	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム(小・中)	白身魚の香味揚げ チンゲン菜のごまドレッシングあえ 新玉ねぎのスープ	さぬきの夢パン でんぷん 砂糖	油 ごま	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ パセリ チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ	669	830
2	水	焼き鳥丼(麦ごはん) (小~小2まで)	キャベツのあえもの かきたま汁	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	とり肉 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しいたけ	642	789
3	木	★栗熊小 希望献立★ ナン		ナン 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	677	826
4	金	ひじきごはん	ししゃものごま揚げ きゅうりもみ 豆腐汁 @昆布大豆	米 砂糖 こんにゃく 天ぷら粉	ごま 油	とり肉 油揚げ なた 豆腐 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	きくらげ きゅうり 玉ねぎ	615	747
7	月	麦ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ ミックスナッツ(小・中)	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま ミックスナッツ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ	しょうが にんにく きくらげ もやし きゅうり	698	877
8	火	バターロール かみかみチーズ	アスパラ入りクリームパン かみかみサラダ きなこピンス ゴールドキウイ	バターロールパン ハネ 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	あさり ベーコン さきいか ハム 大豆 きな粉	牛乳 生クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく ごぼう きゅうり コーン ゴールドキウイ	676	836
9	水	わかめごはん	さばの塩焼き もやしの甘酢あえ 豚汁	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま	さば ハム 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく きくらげ もやし きゅうり	676	820
10	木	コッペパン	手作りハンバーグ キャロットサラダ チンゲン菜のスープ	コッペパン ハン粉 砂糖 でんぷん	油	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン あさり	牛乳 ひじき	にんじん パセリ チンゲン菜	玉ねぎ えのきだけ	615	781
11	金	麦ごはん	とり肉の梅ソース きゅうりのおひたし キャベツのみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	とり肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	梅 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ	642	790
14	月	麦ごはん	鮭の塩焼き ひじきと厚揚げの煮もの チンゲン菜のおかかあえ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	鮭 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん チンゲン菜	もやし	661	836
15	火	コッペパン	ポークピンス アスパラガスサラダ アーモンドいりこ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 いりこ ヨーグルト	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	659	838
16	水	麦ごはん	とり肉の照り焼き 小松菜のしらすあえ なすとふしめんのみそ汁	米 麦 はちみつ ふしめん	ごま	とり肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ コーン なす 玉ねぎ	616	782
17	木	米粉パン	小いわしのフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	米粉パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ハム ベーコン あさり	牛乳 小いわし ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく	632	802
18	金	たこめし	高野豆腐のおとし揚げ 小松菜と大豆のあえもの すまし汁 @わらびもち	米 砂糖 でんぷん わらびもち	油	たこ とり肉 油揚げ 豆腐 卵 大豆 豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜 ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 しょうが にんにく コーン 切干大根 玉ねぎ	607	848
21	月	発芽玄米ごはん 丸亀の日	さばの七味焼き きんぴら 夏の月菜汁	米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	さば うすら卵 白豆腐	牛乳 わかめ まわかめ	にんじん ねぎ チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ ごぼう 枝豆	665	807
22	火	コッペパン	とり肉のガーリック焼き ごまじゃこサラダ ミネストローネ	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま ごま油 油	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	592	739
23	水	ジュース	ゴーヤのかき揚げ しずくスープ ミニトマト(小・中) ソークワサーゼリー	小麦粉 天ぷら粉 さつまいも 小豆 でんぷん	油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 卵	牛乳 昆布 いりこ みずく	にんじん ミニトマト ねぎ	たけのこ しいたけ 枝豆 ゴーヤ コーン えのきだけ 玉ねぎ	629	762
24	木	コッペパン	とり肉のレモンソース 小松菜のサラダ ピーンスープ	コッペパン ビーフン 砂糖 でんぷん	油	うすら卵 豚肉 あさり ハム とり肉	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ きくらげ もやし コーン レモン	634	805
25	金	ホウカレライス(麦ごはん)	海そうサラダ キャンディチーズ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり	692	872
28	月	麦ごはん	えびと大豆のからあげ 肉じゃが きゅうりの酢のもの	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく でんぷん	油	牛肉 大豆	牛乳 ちりめん わかめ 小エビ	にんじん さやいんげん キャベツ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	643	794
29	火	小型ミルクパン	豆入りミートスパゲティ フレンチサラダ オレンジ	ミルクパン 砂糖 スパゲティ	油	ハム 牛肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ にんにく オレンジ	670	807
30	水	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり	635	784

今日はこれま

毎月19日は食育の日です。



### 丸亀市産食材

米 じゃがいも 鮭 ねぎ チンゲン菜 パセリ キャベツ にんにく ミニトマト きゅうり なす 玉ねぎ

### 香川県産の食材

牛乳 麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 とり肉 小いわし いりこ ちりめん 小エビ 小松菜 アスパラガス さやいんげん たけのこ きくらげ レモン

\*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(基準値 820kcal)の値です。