

9月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

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	主にビタミンC	献立のねらい	小学校	中学校
1 水	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 パンサンスー	米 麦 砂糖	大豆 豚肉 牛肉 レバー	豆腐 豚肉 牛肉 レバー	牛乳	ねぎ にんにく きゅうり もやし	なす しょうが にんにく きゅうり もやし	663	849
2 木	コッパパン	マカロニサラダ ホットケーキ(小・中) ピオーネ(小・中)	米 小麦 砂糖	鶏肉 ウインナー 白ひんげん豆 ツナ	鶏肉 ウインナー 白ひんげん豆 ツナ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん パセリ	セロリ 玉ねぎ コーン ピオーネ	657	823
3 金	☆垂水・城辰・飯野・城東小 希望献立 ☆ キムチごはん	高野豆腐のおとし揚げ 元氣サラダ わかめスープ 焼きワインガルト(小・中)	米 小麦 砂糖	豆腐 鶏肉 ハム かつお節 大豆	豆腐 鶏肉 ハム かつお節 大豆	牛乳 昆布 わかめ	ねぎ	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ	708	868
6 月	麦ごはん	さばのゆであん焼き いそか和え なすとらしめんのみそ汁	米 麦 砂糖	さば 油揚げ みそ	さば 油揚げ みそ	牛乳 のり ちりめん	チンゲン菜 にんじん ねぎ	ゆず もやし なす 玉ねぎ	663	832
7 火	小型米粉パン	かぼちやツチユー スパイスピーンズ なし入りのフルーツポンチ	米粉/パン 砂糖	鶏肉 ハートコン 白ひんげん豆 大豆	鶏肉 ハートコン 白ひんげん豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳	かぼちや にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ パイン みかん	655	847
8 水	芽芽玄米ごはん	ねぶとのカレー揚げ 冬瓜の煮物 切り干し大根の三杯酢	米 芽芽玄米 砂糖	糸かまぼこ	糸かまぼこ	牛乳 ねぶと ちりめん	にんじん	切り干し大根 きゅうり 枝豆 えのきたけ 大根	597	761
9 木	コッパパン	なす入りハンバーグ かみかみサラダ ABCスープ	コッパパン パン類 マカロニ 砂糖	豆腐 豚肉 ハム 卵	豆腐 豚肉 ハム 卵	牛乳 白ひんげん豆	にんじん パセリ	玉ねぎ なす ごぼう きゅうり セロリ	657	826
10 金	ドライカレー (カーネーションライス)	海藻サラダ	米 小麦 砂糖	牛肉 豚肉 うすら卵 大豆	牛肉 豚肉 うすら卵 大豆	牛乳 海藻ミックス ちりめん	にんじん ピーマン	セロリ にんにく きゅうり しょうが 玉ねぎ キャベツ エリンギ	630	776
13 月	タイモチ麦ごはん	鶏肉の和風ソースかけ ひじきの五目煮 小松菜のしらす和え	米 小麦 砂糖	鶏肉 かつお節 大豆 油揚げ	鶏肉 かつお節 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめん ひじき	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ	614	798
14 火	レーズンパン	大豆と夏野菜のトマト煮 小松菜のカーネーションサラダ キャベツ・チーヌ(小・中) ヨーグルト	小麦 砂糖	大豆 豚肉 ハートコン ベーコン	大豆 豚肉 ハートコン ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが キャベツ にんにく	612	848
15 水	麦ごはん	焼き豆腐のみそほろ煮 かぼちやののこ揚げ そうめんうりの酢のもの	米 小麦 砂糖	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ にんにく しょうが きゅうり	687	879
16 木	さぬきの夢パン りんごシヤム(小・中)	鶏肉の瓜瓜南蛮漬 卵とコーンのスープ ミニトマト(小・中)	さぬきの夢パン 砂糖	鶏肉 豆腐 卵 ハートコン	鶏肉 豆腐 卵 ハートコン	牛乳	かぼちや チンゲン菜 冬瓜 玉ねぎ コーン	しょうが キャベツ にんにく しょうが	670	841
17 金	麦ごはん	鮭の塩焼き いも煮 小松菜のごま和え ④⑤どうせりー	米 小麦 砂糖	鮭 牛肉 みそ	鮭 牛肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	大根 しめじ 白ねぎ もやし	631	836
21 火	小型ミルクパン	ソーラ焼き又/パッツァイ えびと大豆のから揚げ キャロットサラダ お月見せりー	ミルクパン 砂糖	豚肉 あさり ツナ 大豆	豚肉 あさり ツナ 大豆	牛乳 青のり 小えび	にんじん ピーマン パセリ	しょうが キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ	710	853
22 水	丸亀の日はん ごはん	さんまの塩焼き(すだち) キャベツのごま和え 月菜汁	米 里芋 砂糖	さんま うすら卵	さんま うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	すだち キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ	648	839
24 金	秋ごはん	白身魚の香味揚げ キャベツの即席漬 すまし汁	米 もち米 でんぷん	ムールーサ 豆腐 なると	ムールーサ 豆腐 なると	牛乳 わかめ ちりめん	ゆかり ねぎ にんじん	枝豆 しょうが にんにく もやし	619	758
27 月	麦ごはん	春巻き ハートム風サラダ フオーのスープ ④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺	米 麦 砂糖	春巻き 豚肉 さかまぼこ あさり 鶏肉	春巻き 豚肉 さかまぼこ あさり 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しめじ 玉ねぎ	641	860
28 火	黒糖パン	チリコンカーン ひじきとツナのマリネ りんご	黒糖パン 砂糖	金時豆 ツナ 豚肉 レバー 牛肉 大豆	金時豆 ツナ 豚肉 レバー 牛肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	635	820
29 水	さつまいもごはん	ししやもの磯辺揚げ 小松菜と大豆の和えもの 豚汁	米 砂糖	大豆 豚肉 みそ	大豆 豚肉 みそ	牛乳 ししやち 牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	591	750
30 木	コッパパン (中・後中は、あげパン) カーネーション(小・中)	鶏肉と根菜のスープ煮 かぼちやのサラダ いのにヒツツツのオリーフォーイェルからめ	コッパパン 砂糖	きな粉 鶏肉 うすら卵 ハム	きな粉 鶏肉 うすら卵 ハム	牛乳 ししやち 牛乳	にんじん チンゲン菜 かぼちや	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご	680	891

今月はこれぞ

毎月19日は食育の日です。

使うのじやい

丸亀市産食材

菜ねぎ チンゲン菜 小松菜 ピーマン キャベツ にんにく そうめんうり
香川県産の食材
 牛乳 米 麦 タイモチ麦 卵 米粉/パン さぬきの夢パン いのこ ちりめん 小えび ねぶと のり 鶏肉 冬瓜 玉ねぎ なす みかん缶 たけのこ きくらげ ピオーネ

*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。ただ
 *9月からパン屋さんがかわります。パンの原材料は今までと同じです。