

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ♥👏 のついているものは手袋をして、配膳しましょう。  
 ♥19日(月)~23日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

## ★観音寺学校給食センター

期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材です。

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1木	①揚げパン ②全粒粉パン メープルシロップ	ポークビーンズ 元気サラダ かえりのごま味	パン 全粒粉パン 砂糖 メープルシロップ	油 ごま	大豆 豚肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ かえり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	— 604 775
2金	麦ごはん	さばのレモンしょうゆかけ キャベツのあえもの じゃがいもと厚揚げの煮物	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	レモン キャベツ もやし たまねぎ しょうが	455 643 807
5月	バターロールパン (幼、小1・2年なし)	和風スパゲッティ にんじんサラダ スパイシービーンズ オレンジ	パン スパゲッティ でん粉	油 オリーブ油	豚肉 ちくわ ツナ 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく オレンジ	355 589 760
6火	麦ごはん	豆腐の野菜あんかけ 小松菜のおひたし もずくのみそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	豆腐 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ	428 583 739
7水	麦ごはん	さばの梅照り焼き キャベツのごま酢あえ 肉じゃが	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	ごま	さば 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	うめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	440 622 780
8木	②揚げパン ①全粒粉パン メープルシロップ	かみかみサラダ 瀬戸のチャウダー 小煮干しのいそ味	パン 砂糖 全粒粉パン じゃがいも ふしめん 米粉 メープルシロップ	油 ごま	ハム 鶏肉	牛乳 かえり こんぶ 青のり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう コーン たまねぎ しめじ	410 586 732
9金	いりこめし	太刀魚のから揚げ 切り干し大根のハリハリ漬け まごわやさしい煮	米 砂糖 こんにやく	油 ごま	油揚げ 大豆 鶏肉 竹輪 太刀魚	牛乳 こんぶ かえり	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう しめじ だいこん きゅうり	428 589 731
12月	コッペパン	白身魚のムニエル もやしのサラダ 野菜のカレースープ オレンジ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	メルルーサ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ コーン たまねぎ エリンギ オレンジ	413 594 763
13火	豚丼	豆腐のちぎり揚げ じゃがいものあえもの ミニトマト(小・中)	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	油	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	— 628 800
14水	麦ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢あえ なすいりふしめん汁	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	油 ごま	鶏肉 ハム 油揚げ なると	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり もやし なす たまねぎ	437 597 744
15木	あんサンド	スタミナサラダ じゃがいものスープ煮 ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	あずき ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ	424 585 771

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16金	麦ごはん	豚肉の薬味ソースづけ きゅうりもみ 豆腐のそぼろ煮 オレンジ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし オレンジ	492 679 841
19月	米粉パン	鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ ウインナーと野菜のトマト スープ煮	米粉パン 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	411 660 771
20火	ピビンバ (卵なし)	春雨スープ 大豆とかえりの揚げ煮	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 ごま	豚肉 なると 大豆	牛乳 かえり	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし たまねぎ	460 600 772
21水	ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん	さばの塩焼き 野菜のポン酢しょうゆあえ じゃがいものうま煮 オレンジ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	さば かつおぶし 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ オレンジ	482 641 802
22木	スイートルールパン (幼、小1・2年なし)	冷やし中華 かき揚げ 枝豆のしおゆで 四国ゼリー	パン 和盆糖 ちゅうかめん じゃがいも てんぷら粉 ゼリー	ごま油 ごま	焼き豚 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう えだまめ ゆず すだち いよかん	413 695 871
23金	とうもろこしごはん	焼き豆腐のみそだれかけ もやしのドレッシングあえ ひじきの煮物	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	豆腐 鶏肉 ハム 油揚げ 竹輪 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	コーン しょうが キャベツ もやし ごぼう	441 589 766
26月	コッペパン	魚のバーベキュー ソースあえ カラフルサラダ わかめスープ	パン でん粉 砂糖 春雨 じゃがいも	油	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	りんご レモン きゅうり キャベツ たまねぎ	411 582 755
27火	麦ごはん	せんざんぎ (鶏肉の唐揚げ) おひたし 松山の油揚げのみそ汁 オレンジ	米 大麦 でん粉	油 ごま	鶏肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし えのきたけ たまねぎ オレンジ	450 636 809
28水	麦ごはん	いわしのかばやき キャベツの梅あえ すまし汁	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	いわし 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ もやし うめ えのきたけ	441 674 837
29木	ドライカレーサンド	シャキシャキサラダ ココアビーンズ フルーツミックス	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ココア	豚肉 豆腐 大豆 きなこ	牛乳 ちりめん	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ レモン みかん もも	439 608 776
30金	少なめゆかりごはん	豚肉の香り揚げ 具だくさんみそ汁 ミニトマト(小・中) 半夏のだんご	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 白玉団子	油	油揚げ 豆腐 みそ あずき 豚肉	牛乳	ゆかり にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ごぼう	407 709 880

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「全粒粉パンとメープルシロップ」がつきます。

1日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中 8日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小

...「全国味めぐり給食」

今月は、愛媛県にちなんだ料理『せんざんぎ(鶏肉の唐揚げ)』と『松山の揚げのみそ汁』が登場します。ぜひお楽しみに!