



献立予定表



丸亀市飯山学校給食センター
TEL 98-2235

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	牛乳	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	水	赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き 菜花のごまあえ 紅白だんごのすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 白玉団子 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	ぶり 小豆	牛乳	菜花 葉ねぎ	生姜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	649	796
2	木	コッパン (中3:ピザトースト)	牛乳	かぼちゃシチュー 元気サラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ハム かつお節	牛乳 昆布 かえり (チーズ) 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	600	760
3	金	あなご入りちらしめし	牛乳	さわらの塩焼き わけぎあえ すまし汁 (幼小:ひなあられ、中:ひしもち)	米 砂糖 (ひなあられ) (ひしもち)	ニッポンフリーマヨネーズ	あなご さわら 高野豆腐 ハム 油揚げ みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ チンゲン菜	枝豆 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ	621	839
6	月	麦ごはん (焼きのり)	牛乳	鶏肉の香味あげ 高野豆腐の卵とじ ミニトマト	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま油	高野豆腐 卵 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ 生姜	694	873
7	火	肉もっそ	牛乳	鮭の塩焼き キャベツのしらすあえ 大根のみそ汁	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油	牛肉 豆腐 鮭 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ	干しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ 白菜 大根 しめじ	593	724
8	水	カミカミデー 鶏ごぼううどん	牛乳	小いわしのフライ 小松菜のごまドレッシングあえ	うどん 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 小いわし	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ もやし ごぼう コーン	614	753
9	木	コッパン (小6:きなこあげパン) (小6以外・中:黒豆きなこクリーム)	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ いちご	パン 砂糖 じゃがいも	油 (黒豆きなこクリーム)	大豆 豚肉 ベーコン (きなこ)	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり いちご	597	746
10	金	わかめごはん	牛乳	いかのさらさあげ チンゲン菜のおかかあえ 豚汁 (小中:青りんごゼリー)	米 大麦 でんぷん こんにゃく じゃがいも	油 ごま (青りんごゼリー)	いか 豚肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	チンゲン菜 小松菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 もやし ごぼう 玉ねぎ	654	806
13	月	手巻き寿司	牛乳	(牛しくれ煮・厚焼き玉子) (ツナきゅうり) 根菜汁	米 砂糖 こんにゃく さといも	ニッポンフリーマヨネーズ	牛肉 ツナ 玉子焼き みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	生姜 きゅうり コーン 大根 ごぼう	634	779
14	火	さぬきの夢パン (小中:いちごジャム)	牛乳	白身魚のサクサクあげ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ	パン でんぷん じゃがいも 小麦粉 (いちごジャム)	油 オリーブ油 フジッリ	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳 卵	百花 チンゲン菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ にんにく レタス セロリ えのきたけ	623	778
15	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの煮物 切り干し大根とツナのあえ物 大豆と小煮干しのあげ煮	米 大麦 じゃがいも こんにゃく でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 かえり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 切り干し大根	671	842
16	木	米粉パン	牛乳	鶏肉ときのこのグラタン 豆腐とチンゲン菜のスープ いちご入りフルーツポンチ	パン 砂糖 マカロニ でんぷん 小麦粉 ナタデココ ゼリー	油 バター	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜 いちご パイン みかん 黄桃	玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ 干しいたけ	650	831
17	金	鯛めし	牛乳	かぼちゃのかのこあげ キャベツのごまあえ ふしめん汁	米 砂糖 ふしめん	油 ごま	鯛 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ かぼちゃ	枝豆 キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	605	753
20	月	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンドあえ 月菜汁 (中:黒糖ビーンズ)	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 アーモンド	鶏肉 みそ うすら卵 (黒糖ビーンズ)	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ しめじ	599	770
22	水	発芽玄米ごはん	牛乳	ししゃものカレーあげ 春雨サラダ 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん 春雨 天ぷら粉	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 葉ねぎ にんじん たけのこ 白ねぎ キャベツ	にんにく 生姜 干しいたけ 玉ねぎ	682	842
23	木	バターロールパン	牛乳	菜花とあさりの和風スパゲティ ひじきのマリネ きなこビーンズ (小中:ヨーグルト)	パン 砂糖 スパゲティ でんぷん	油	ベーコン あさり ハム 大豆 きなこ	牛乳 ひじき (ヨーグルト)	菜花 葉ねぎ にんじん 切り干し大根 にんにく きゅうり コーン	しめじ エリンギ 干しいたけ 玉ねぎ	645	793
24	金	ドライカレーライス (ターメリックライス)	牛乳	ブロッコリーサラダ ネーブルオレンジ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 うすら卵 大豆 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	セロリ にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン ネーブルオレンジ	667	847

*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。 * (小・中)は小・中学校に、(中)は中学校につきます。
*エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。



丸亀市産食材
もち米 じゃがいも さといも 小松菜 チンゲン菜 菜花 パセリ 葉ねぎ ミニトマト

香川県産の食材
米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 うどん 牛乳 卵 鶏肉 かえり ちりめん
のり たけのこ みかん ネーブルオレンジ

3/10 (金)
小学6年生リザーブ給食
(鶏肉の竜田あげ定食)

- わかめごはん
- 鶏肉の竜田あげ
- チンゲン菜のおかかあえ
- 豚汁
- 豆乳プリン