



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	月	菜めし	魚の新茶あげ きゅうりのおかかあえ ひじきと厚揚げの煮物	米 こんにゃく 小麦粉 大麦 でんぷん 砂糖	油	メルルーサ かつお節 厚揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん きゅうり もやし 枝豆	616	760	新茶について
2	火	たけのこごはん	さわらのみそだれかけ もやしの甘酢あえ ふしめん汁 かしわもち	米 ふしめん 砂糖 かしわもち	ごま	油揚げ ハム さわら みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん もやし きゅうり 葉ねぎ 大根 玉ねぎ	644	787	端午の節句 (5日こどもの日)
8	月	麦ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 じゃがいも はちみつ	ごま	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん もやし きゅうり たくあん 玉ねぎ 葉ねぎ	584	736	朝食について
9	火	さぬきの夢パン (小・中：メープルジャム)	白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 小夏	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 (メープルジャム)	油 バター	白いんげん豆 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ しめじ コーン きゅうり 小夏	595	755	旬：小夏
10	水	麦ごはん	さばの幽庵焼き 小松菜のおひたし 豚肉とごぼうのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん こんにゃく		さば 豚肉 かつお節 みそ	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん 葉ねぎ ゆず キャベツ 玉ねぎ ごぼう もやし	630	772	さば
11	木	小型コッペパン	きのこの和風スパゲティ ごまじゃこサラダ スパイシービーンズ (小・中：ヨーグルト)	パン 砂糖 スパゲティ でんぷん	油 ごま ごま油	ベーコン あさり 大豆	牛乳 ヨーグルト ちりめん	にんじん しめじ エリンギ きゅうり 葉ねぎ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ 切り干し大根 にんにく キャベツ コーン	665	840	成長期に必要な栄養
12	金	麦ごはん	ししゃもの磯辺あげ キャベツのごまあえ えのきのみそ汁	米 大麦 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	豆腐 みそ 油揚げ 青のり わかめ	牛乳 ししゃも わかめ	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	607	758	食べ物のはたらき
15	月	麦ごはん	鮭の薬味ソースかけ 切り干し大根のごまあえ 若竹汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	鮭 ツナ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 切り干し大根 たけのこ にんじん	626	798	旬：たけのこ
16	火	コッペパン	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 キャロットサラダ 甘夏	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ベーコン あさり うすら卵 ツナ	牛乳 生クリーム	チンゲン菜 にんじん パセリ エリンギ 玉ねぎ コーン 甘夏みかん	578	727	旬：甘夏
17	水	麦ごはん	そら豆のカレーあげ 小松菜のおかかあえ 焼き豆腐のみそそばろ煮	米 大麦 砂糖 でんぷん 天ぷら粉	油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	小松菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 白ねぎ 生姜 にんにく 春キャベツ もやし そら豆	641	821	旬：そら豆 生産者に感謝して 食べよう
18	木	カミカミデー 米粉パン	じゃがいものチーズ焼き ごぼうのサラダ キャベツと肉団子のスープ	パン 砂糖 じゃがいも はるさめ	ごま ごま油	ベーコン ハム ミートボール あさり	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 にんじん チンゲン菜 ごぼう きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 生姜	573	726	よくかんで 食べよう
19	金	丸亀の日 食育の日 えんどうごはん	高野豆腐の落としあげ キャベツのゆかりあえ 春の月菜汁 (小・中：小魚アーモンド)	米 でんぷん	油 (アーモンド)	鶏肉 卵 高野豆腐 うすら卵	牛乳 (かえり)	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ えんどう豆 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	606	766	丸亀市産 えんどう豆
22	月	カレーうどん	新玉ねぎのかきあげ キャベツのアーモンドサラダ	うどん 砂糖 天ぷら粉 小麦粉	油 アーモンド	豚肉 ちくわ あさり	牛乳	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ 葉ねぎ にんにく 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	616	748	新たまねぎ について
23	火	コッペパン	ポークビーンズ マカロニサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ (エッグフリーマヨネーズ)	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 アーモンド エッグフリーマヨネーズ	豚肉 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳 かえり	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ きゅうり コーン	653	811	手洗いをしよう
24	水	麦ごはん	かつおの黒潮ソースかけ ひじきとじゃこのあえもの キャベツのみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 黒砂糖	油 ごま	かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ 生姜 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 梅	628	804	初かつおについて
25	木	コッペパン	鮭のマリネ 海藻サラダ ポテトとコーンのスープ	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	鮭 ベーコン	牛乳 海藻ミックス ちりめん	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 パセリ きゅうり コーン	602	767	旬：じゃがいも
26	金	山菜おこわ	鶏肉の香味あげ そら豆の甘煮 豆腐のすまし汁	米 もち米 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 なると 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ たけのこ わらび にんにく そら豆 玉ねぎ 生姜	678	847	旬：山菜
29	月	麦ごはん	小いわしのフライ きゅうりの即席漬け 高野豆腐の煮物	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	高野豆腐 鶏肉 ちりめん 小いわし	牛乳 昆布	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ	644	796	良いマナーで 食べよう
30	火	コッペパン (小・中：いちごジャム)	あげささみのレモンソース 小松菜のごまドレッシングあえ フォーのスープ	パン 砂糖 でんぷん フォー (いちごジャム)	油 ごま	ささみ ハム 豚肉 うすら卵 あさり	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ レモン もやし 玉ねぎ きくらげ	635	799	ベトナム料理 フォーについて
31	水	ピピンパ (麦ごはん)	わかめスープ (小・中：ミックスナッツ)	米 大麦 砂糖	ごま ごま油 (ミックスナッツ)	牛肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんにく もやし 生姜 チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん	585	705	韓国料理に 親しもう

*エネルギーは、小学校4年生(基準値 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。

* (小・中)は小・中学校に、(中)は中学校につきます。



今月はこれを
使うのじゃ!

丸亀市産食材

もち米 じゃがいも 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ えんどう豆 キャベツ そら豆 玉ねぎ にんにく

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 牛乳 卵 鶏肉 小いわし かえり ちりめん たけのこ きくらげ 新茶 甘夏みかん レモン