



# 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	献立のねらい
1	木	コッペパン <small>(小・中：黒豆きなこクリーム)</small>	牛乳	魚のコチュジャン風味 ひじきのマリネ ABCスープ	パン でんぷん 砂糖 じゃがいも パステイニ (黒豆きなこクリーム)	油 ごま油	メルルーサ ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	634   785 手をよく洗おう
2	金	わかめごはん	牛乳	あじの香味あげ キャベツの甘酢づけ じゃがいものみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	あじ みそ 油揚げ	牛乳 青のり わかめ	にんじん 葉ねぎ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ	599   771 歯と口の衛生週間
5	月	麦ごはん <small>小2まで</small>	牛乳	なす入り麻婆豆腐 中華サラダ (中：小魚アーモンド)	米 大麦 でんぷん 砂糖 (アーモンド)	油 ごま油	豆腐 牛肉 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳 (かえり)	葉ねぎ	なす 生姜 にんにく きくらげ コーン もやし キャベツ きゅうり	620   822 中華料理に親しもう
6	火	ひじきごはん	牛乳	いかのさらさあげ チンゲン菜のごまドレッシングあえ 新玉ねぎのみそ汁	米 でんぷん こんにやく 砂糖	油 ごま	鶏肉 いか ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	生姜 もやし 玉ねぎ コーン	607   767 新玉ねぎについて
7	水	麦ごはん	牛乳	さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら にらたま汁	米 大麦 こんにやく でんぷん 砂糖	油 ごま	さば 卵 白てんぷら 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	ごぼう 枝豆 玉ねぎ	651   791 茎わかめの栄養
8	木	カミカミデー コッペパン	牛乳	うずら卵とアスパラのクリーム煮 かみかみサラダ ココアピーンズ	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 バター 小麦粉	うずら卵 大豆 あさり ハム ベーコン さきいか	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	エリンギ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	635   805 よくかんで食べよう
9	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉の梅ソース 小松菜と大豆のあえもの すまし汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 豆腐 大豆 なた	牛乳 わかめ	小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	梅 切り干し大根 コーン 玉ねぎ	609   774 入梅について
12	月	麦ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げの煮物 昆布あえ かえりと大豆のからあげ	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 かえり 昆布	小松菜 にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	601   760 じゃがいもの調理
13	火	コッペパン	牛乳	手作りハンバーグ ひじきとツナのサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ (中：さつまいもチップス)	パン パン粉 でんぷん 砂糖 (さつまいもチップス)	油 エッグフリーマヨネーズ ごまドレッシング	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ あさり ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ 干しいたけ	584   771 感謝して食べよう
14	水	麦ごはん	牛乳	鮭の照り焼き もやしの甘酢あえ 豚汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま こんにやく	鮭 ハム 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 もやし きゅうり ごぼう 玉ねぎ	604   758 和食について
15	木	小型ミルクパン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ ポテトサラダ オレンジ	パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも	油 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 あさり ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ なす にんにく きゅうり オレンジ	652   821 イタリア料理
16	金	たこめし	牛乳	高野豆腐の落としあげ 小松菜のごまあえ ふしめん汁	米 砂糖 でんぷん ふしめん	油 ごま	たこ 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ 枝豆 生姜 にんにく もやし 大根 玉ねぎ	630   800 郷土料理： たこめし・ふしめん汁
19	月	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ きゅうりの即席漬 月菜汁	米 大麦 砂糖	ごま	さば みそ うずら卵	牛乳 ちりめん 昆布	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	636   771 旬：きゅうり
20	火	さぬきの夢パン <small>(小・中：ブルーベリージャム)</small>	牛乳	ボークピーンズ マカロニサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 (ブルーベリージャム)	油 アーモンド オリーブ油	豚肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	672   829 じゃがいもの栄養
21	水	麦ごはん	牛乳	ししゃものカレーあげ チンゲン菜のおかかあえ 高野豆腐の煮物	米 大麦 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	高野豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	618   805 丸亀市産：チンゲン菜
22	木	コッペパン	牛乳	魚のレモンソース キャロットサラダ 瀬戸のチャウダー	パン 小麦粉 ふしめん 砂糖 でんぷん	油 バター じゃがいも	ベーコン あさり ツナ メルルーサ	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ にんにく レモン	625   796 あさりの栄養について
23	金	ジュシー	牛乳	ゴーヤのかきあげ (小・中：ミニトマト) もずくスープ シークァーサーゼリー	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 天ぷら粉	油 ゼリー	豚肉 あさり 油揚げ ちくわ もずく	牛乳 昆布 かえり	にんじん 葉ねぎ (ミニトマト)	たけのこ にがり 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ コーン えのきたけ	591   719 沖縄慰霊の日
26	月	麦ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛あえ 野菜のボン酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 小松菜	627   798 食欲の出る食事
27	火	コッペパン	牛乳	小さいわしのフライ ごまじゃこサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	パン 砂糖 ビーフン	油 ごま ごま油	うずら卵 豚肉 あさり 小さいわし ヨーグルト	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	621   776 カルシウムを しっかりとろう
28	水	焼き鳥丼 (麦ごはん) <small>小2まで</small>	牛乳	切り干し大根のあえもの かきたま汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 ツナ 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 干しいたけ	614   779 だしのとり方
29	木	米粉パン	牛乳	鶏肉のガーリック焼き アスパラガスのサラダ ミネストローネ (小・中：黒糖ピーンズ)	パン 砂糖 じゃがいも コンキリエ	油	鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆 (黒糖ピーンズ)	牛乳 (黒糖ピーンズ)	アスパラガス にんじん パセリ トマト	にんにく 生姜 キャベツ セロリ 玉ねぎ コーン	598   741 旬：アスパラガス
30	金	ドライカレーライス (ターメリックライス)	牛乳	元気サラダ ゴールドキウイフルーツ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 かつお節 大豆 ハム	牛乳 昆布	にんじん にんにく エリンギ コーン きゅうり	セロリ 玉ねぎ 生姜 キャベツ キウイフルーツ	637   804 ゴールドキウイフルーツ について

\*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)は中学校につきまます。  
\*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。



**丸亀市産食材**

じゃがいも 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく なす

**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 たこ 小さいわし かえり ちりめん たけのこ アスパラガス レモン