



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		
		主食等	牛乳	副食等							献立のねらい		
1	金	小2まで 麦ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 ハンサンスー	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ ピーマン	なす 生姜 にんにく きゅうり もやし	633	812	中華料理について
4	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま ごま油	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ	591	741	暑さに負けない食事
5	火	五目ごはん	牛乳	小えびのからあげ 元気サラダ わかめスープ (小・中：焼きプリンタルト)	米 こんにやく 砂糖 でんぷん (焼きプリンタルト)	油	鶏肉 油揚げ ハム かつお節 豆腐 ベーコン	牛乳 えび 昆布 わかめ	にんじん 葉ねぎ	枝豆 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	665	809	わかめの栄養について
6	水	麦ごはん	牛乳	さばの七味焼き そうめんうりの酢の物 豚汁	米 大麦 さつまいも こんにやく 砂糖	ごま	さば 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	そうめんうり 生姜 きゅうり ごぼう 玉ねぎ もやし	642	778	そうめんうりについて
7	木	さぬきの夢パン (小・中：チョコ大豆バター)	牛乳	なす入りハンバーグ フレンチサラダ ABCスープ	パン 砂糖 パン粉 パスティーニ (チョコ大豆バター)	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豚肉 豆腐 ハム 白いんげん豆	牛乳 ベーコン 卵	にんじん パセリ	玉ねぎ なす キャベツ きゅうり コーン セロリ しめじ	659	822	パスタについて
8	金	カミカミデー 発芽玄米ごはん	牛乳	あじの香味あげ かみかみあえ 冬瓜の煮物	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	あじ いか 糸かまぼこ ハム	牛乳 青のり	にんじん コーン 冬瓜	生姜 にんにく 枝豆 きゅうり ごぼう しめじ えのきたけ 大根	603	776	よくかんで食べよう 旬：冬瓜
11	月	麦ごはん	牛乳	鮭の南部焼き 小松菜とたくあんのあえもの なすとふしめんのみそ汁	米 大麦 砂糖 ふしめん	ごま	さけ みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	もやし たくあん なす 玉ねぎ	606	759	郷土料理： ふしめんのみそ汁
12	火	黒糖パン	牛乳	かぼちゃのかのこのあげ キャベツと肉団子のスープ なし入りフルーツポンチ	パン 黒糖 砂糖 ゼリー ナタデココ 春雨	油	肉団子 あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 なし パイン みかん	606	765	フルーツポンチについて
13	水	減量菜飯ごはん	牛乳	ひやしうどん 鶏肉の香味あげ チンゲン菜のしらすあえ (中：昆布大豆)	米 大麦 でんぷん 砂糖 うどん	油 ごま	鶏肉 (大豆)	牛乳 ちりめん (昆布)	葉ねぎ チンゲン菜	生姜 にんにく キャベツ コーン	591	759	麺類におかずを 添えよう
14	木	ナン	牛乳	ドライカレー マカロニサラダ (小・中：ピオーネ)	ナン 小麦粉 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	セロリ にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン (ピオーネ)	611	778	インド料理に ついて
15	金	麦ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ おかかあえ いも煮	米 大麦 でんぷん 砂糖 さといも こんにやく	油	さば かつお節 牛肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし きゅうり 大根 白ねぎ 干しいたけ	702	859	山形県の料理を 知ろう
19	火	食育の日 小型ミルクパン	牛乳	あさりとこのこの和風スパゲティ 小松菜のアーモンドサラダ れんこんチップス	パン 砂糖 スパゲティ	油 アーモンド	ベーコン あさり	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	しめじ エリンギ キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 にんにく れんこん	604	788	丸亀市産産：小松菜
20	水	萩ごはん	牛乳	鶏肉の瓜南瓜壺漬け 切り干し大根のごまドレッシングあえ すまし汁	米 もち米 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	枝豆 冬瓜 切り干し大根 玉ねぎ きゅうり	644	802	萩の花 (お彼岸)
21	木	コッパン	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ごまじゃこサラダ なし	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油	あさり うすら卵 ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめん	にんじん チンゲン菜 小松菜	エリンギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン なし	604	756	旬：なし (20世紀梨)
22	金	丸亀の日 ごはん	牛乳	さんまの塩焼きすだち添え チンゲン菜のおひたし 月菜汁 (中：小魚アーモンド)	米 砂糖 (アーモンド)		さんま みそ かつお節 油揚げ うすら卵	牛乳 (小魚)	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ 小松菜	すだち キャベツ 玉ねぎ しめじ 大根	627	767	旬：さんま 骨付き魚の食べ方
25	月	麦ごはん	牛乳	ささみのからあげ いそかあえ 切り干し大根の煮物	米 大麦 でんぷん 砂糖 上新粉	油 ごま	油揚げ 白天ぶら ささみ	牛乳 のり	チンゲン菜 にんじん	もやし 枝豆 生姜 切り干し大根	622	790	和食を楽しもう
26	火	米粉パン	牛乳	鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ 豆腐と玉ねぎのスープ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん ママレード	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	611	767	野菜をしっかりと 食べよう
27	水	小2まで 親子丼	牛乳	チンゲン菜のごまドレッシングあえ 大学いも	米 大麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま	鶏肉 なると 卵 ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ	665	868	さつまいもの栄養
28	木	コッパン (小・中：いちごジャム) (飯山南小学校：きなこ揚げパン)	牛乳	大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ (小・中：ヨーグルト)	パン 砂糖 小麦粉 (いちごジャム)	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 大豆 ベーコン (きなこ)	牛乳 (ヨーグルト)	トマト パセリ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ エリンギ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	669	867	楽しく食べよう
29	金	麦ごはん	牛乳	高野豆腐のおとしあげ キャベツの即席漬け 団子汁 お月見ゼリー	米 大麦 でんぷん 白玉団子 お月見ゼリー	油	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 ちりめん 昆布	にんじん 小松菜 葉ねぎ	生姜 にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	622	776	十五夜 (29日)

*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 640kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。

丸亀市産食材
 今月はこれを
使うのじゃ!
 もち米 さつまいも さといも じゃがいも のり 小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ パセリ ピーマン キャベツ きゅうり そうめん瓜 玉ねぎ 冬瓜 なす
 にんにく

香川県産の食材
 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 天ぷら粉 卵 鶏肉 牛乳 青のり かえり ちりめん