



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	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
1	水	ガーリックピラフ	小麦粉	鶏肉と大豆のトマトソース煮 ひじきのマリネ ミートボールと白菜のスープ	米 大麦 砂糖	油	鶏肉 ハム ベーコン 肉団子 あさり	牛乳 小さいわし ひじき	にんじん 玉ねぎ エリンギ 生姜 葉ねぎ にんにく きゅうり チンゲン菜 コーン 白菜 干しいたけ	611	759
2	木	ミルクパン	小麦粉	鶏肉と大豆のトマトソース煮 いりこナッツのオリーブオイルがらめ 柿入りフルーツポンチ	パン 砂糖 ゼリー ナタデココ	オリーブ油 アーモンド	鶏肉 大豆 かえり	牛乳 かえり	にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ チンゲン菜 キャベツ パイン みかん 黄桃 柿	606	777
6	月	さつまいもごはん	小麦粉	ししゃもの磯辺あげ 白菜の昆布あえ たまねぎのみそ汁	米 砂糖 さつまいも 天ぷら粉	油 ごま	豆腐 みそ 油揚げ 青のり ししゃも 昆布 わかめ	牛乳 青のり	ほうれん草 白菜 もやし にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	609	756
7	火	ごはん	小麦粉	はまちの照り焼き もやしの甘酢あえ かきたま汁	米 砂糖 でんぷん	ごま	はまち 豆腐 ハム 卵	牛乳	チンゲン菜 生姜 もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ 干しいたけ	611	766
8	水	カミカミデ- 豚そぼろのあんかけ丼 (麦ごはん) 小2まで	小麦粉	かぼちゃのかのこあげ かみかみあえ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	豚肉 ハム さきいか 高野豆腐	牛乳	葉ねぎ 玉ねぎ エリンギ かぼちゃ にんにく きゅうり にんじん ごぼう コーン 生姜	711	904
9	木	米粉パン	小麦粉	うずら卵とほうれん草のクリーム煮 フレンチサラダ りんご	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	うずら卵 あさり ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん エリンギ 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり キャベツ ほうれん草 コーン りんご	607	761
10	金	みそラーメン	小麦粉	里いもチップス 小松菜のアーモンドあえ 柑橘ゼリー	中華そば 砂糖 でんぷん ゼリー 里いも	油 ごま油 アーモンド	豚肉 みそ	牛乳	にんじん キャベツ もやし 葉ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 きゅうり	642	762
13	月	麦ごはん	小麦粉	さばのみそだれがけ 切り干し大根の三杯酢 ふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん	ごま	さば みそ 油揚げ ちりめん	牛乳 ちりめん	にんじん 生姜 切り干し大根 小松菜 きゅうり 大根 葉ねぎ 玉ねぎ	687	829
14	火	さぬきの夢パン (小・中：メープルジャム)	小麦粉	かぶとさつまいものクリームシチュー ひじきとツナのサラダ みかん	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも さつまいも (メープルジャム)	油 バター ごまドレッシング	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	にんじん かぶ 玉ねぎ エリンギ パセリ マッシュルーム キャベツ 小松菜 きゅうり コーン みかん	622	764
15	水	麦ごはん	小麦粉	あげささみのレモンあえ 食べて菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	ささみ 卵 かつお節 高野豆腐	牛乳	食べて菜 チンゲン菜 にんじん レモン もやし 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	663	832
16	木	コッパン	小麦粉	ポークビーンズ れんこんサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮 ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま アーモンド	豚肉 大豆 ベーコン ハム	牛乳 かえり ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ れんこん きゅうり コーン	634	808
17	金	古代飯	小麦粉	白身魚の香味あげ チンゲン菜のごま酢あえ いもたこ煮	米 もち米 でんぷん 黒米 砂糖 里いも	油 ごま こんにやく	メルルーサ たこ 鶏肉	牛乳	にんじん にんにく 生姜 葉ねぎ もやし 枝豆 小松菜 チンゲン菜	643	803
20	月	わかめごはん	小麦粉	鮭の塩焼き 元気サラダ 豚汁 (小・中：焼きプリンタルト)	米 大麦 砂糖 さといも こんにやく (焼きプリンタルト)	油	さけ かつお節 ハム 豚肉 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん コーン キャベツ 葉ねぎ きゅうり もやし ごぼう 玉ねぎ	750	909
21	火	コッパン	小麦粉	手作りハンバーグ キャロットサラダ ABCスープ キャンディチーズ	パン パン粉 砂糖 パステリーニ じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき キャンディチーズ 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ しめじ	613	792
22	水	丸亀の日 麦ごはん (小・中：ふりかけ(のり))	小麦粉	いかのさらさあげ 小松菜のごまドレッシングあえ 月菜汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 白玉団子 里いも	油 ごま	いか ハム	牛乳	小松菜 葉ねぎ 生姜 もやし チンゲン菜 玉ねぎ にんじん	630	788
24	金	ごはん	小麦粉	さばの七味焼き 野菜のゆず香あえ 大根のみそ汁	米 砂糖		さば みそ 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	チンゲン菜 キャベツ 白菜 にんじん 大根 玉ねぎ 葉ねぎ しめじ 生姜 ゆず	633	776
27	月	長崎のにんじんごはん	小麦粉	きびなごのからあげ キャベツのおかかあえ 長崎のヒカド	米 大麦 でんぷん さつまいも	油 ごま	鶏肉 油あげ かつお節	牛乳 きびなご ちりめん	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 もやし	616	766
28	火	小型コッパン	小麦粉	あさりとこの和風スパゲティ ごまじゃこサラダ きなこビーンズ オレンジ	パン 砂糖 でんぷん スパゲティ	油 ごま ごま油	ベーコン あさり 大豆 きな粉	牛乳 ちりめん	葉ねぎ 小松菜 しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく 切り干し大根 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	623	794
29	水	根菜カレーライス (麦ごはん)	小麦粉	海藻サラダ キウイフルーツ	米 大麦 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ごま バター 小麦粉	鶏肉 ベーコン 海藻ミックス チーズ	牛乳 ちりめん	にんじん 玉ねぎ セロリ ごぼう 枝豆 れんこん 生姜 干しいたけ にんにく りんご キャベツ きゅうり キウイフルーツ	665	826
30	木	コッパン (小・中：チョコ大豆バター) (富郷小学校・飯山こども園：揚げパン)	小麦粉	ポトフ マカロニサラダ	パン (砂糖) じゃがいも マカロニ (チョコ大豆バター)	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ツナ ウィンナー (きな粉)	牛乳	にんじん セロリ キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり パセリ コーン	643	752

*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。

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

もち米 さつまいも 里いも 小松菜 食べて菜 チンゲン菜 パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 にんにく 柿 玉ねぎ

香川県産の食材

米 黒米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 鶏肉 青のり はまち 小さいわし かえり ちりめん 葉ねぎ ブロッコリー みかん