



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
1	金	麦ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ブロッコリーのアーモンドあえ (中: さつまいもチップス)	米 大麦 油 こんにゃく アーモンド 砂糖 (中: さつまいもチップス)	油	牛肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん 白菜 白ねぎ 大根 春菊 チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	600	774
4	月	発芽玄米ごはん	牛乳	とりつくね キャベツとちりめんのごまあえ 寄せ鍋汁	米 発芽玄米 パン粉 砂糖 ごま はるさめ 油	エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん	葉ねぎ 生姜 キャベツ もやし チンゲン菜 白菜 干しいたけ 春菊 にんじん	610	760
5	火	少量麦ごはん (味付けのり)	牛乳	さけのいぶりがっこソースかけ チンゲン菜の昆布あえ きりたんぼ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 きりたんぼ	油 ごま エッグフリーマヨネーズ さといも	さけ みそ 油揚げ	牛乳 昆布 のり	チンゲン菜 いぶりがっこ きゅうり 小松菜 葉ねぎ 大根 白菜 もやし にんじん	668	836
6	水	キムチごはん	牛乳	魚のサクサクあげ 元気サラダ わかめスープ (小中: 焼きプリンタルト)	米 大麦 砂糖 小麦粉 でんぷん (焼きプリンタルト)	油 ごま油	豚肉 ハム メルルーサ かつお節 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 生姜 白菜 枝豆 葉ねぎ コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ	694	813
7	木	米粉パン	牛乳	あげささみのレモンソース ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ	ささみ ハム ベーコン	牛乳	にんじん レモン きゅうり 白菜 チンゲン菜 コーン 玉ねぎ かぶ レタス 干しいたけ	624	796
8	金	麦ごはん	牛乳	みそ煮込みおでん 百花のごまドレッシングあえ みかん	米 大麦 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも	油	牛肉 ハム うずら卵 みそ 白てんぷら	牛乳 昆布	にんじん 大根 生姜 百花 もやし みかん	624	766
11	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 食べて菜のおかかあえ いものこ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん さといも	油 ごま油	鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ にんにく 生姜 食べて菜 もやし しめじ 大根 チンゲン菜 にんじん 春菊	611	756
12	火	さぬきの夢パン (いちごジャム)	牛乳	鮭とほうれん草のクリーム煮 ひじきとツナのサラダ キウイフルーツ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	油 バター ごまドレッシング	さけ ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき 生クリーム	ほうれん草 コーン エリンギ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	610	756
13	水	中華丼 (麦ごはん)	牛乳	バンサンスー 大学いも	米 大麦 砂糖 はるさめ でんぷん さつまいも	油 ごま油 ごま	えび いか うずら卵 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 白菜 きくらげ 生姜 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ にんにく きゅうり もやし 干しいたけ	677	846
14	木	小型ミルクパン	牛乳	フライドチキン お花畑サラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	パン 上新粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも コンキリエ	油 クリスマスケーキ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんにく 生姜 コーン にんじん カリフラワー キャベツ パセリ トマト 玉ねぎ セロリ	676	837
15	金	チキンカレーライス (麦ごはん)	牛乳	小松菜のサラダ りんご	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ 生姜 小松菜 干しいたけ にんにく セロリ りんご もやし コーン	664	821
18	月	カミカミデー 五目ごはん	牛乳	ししゃものごまあげ かぶと白菜のレモンあえ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 天ぷら粉 ふ	油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ごぼう 枝豆 かぶ かぶの葉 干しいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ えのきたけ 白菜 レモン	634	776
19	火	食育の日 小型コッペパン	牛乳	ボンゴレスパゲティ 食べて菜のサラダ アーモンドいりこ (中: ヨーグルト)	パン 砂糖 スパゲティ アーモンド ごま	油 ごま	あさり ハム ベーコン	牛乳 かえり チーズ (ヨーグルト)	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ エリンギ 食べて菜 もやし コーン チンゲン菜	603	844
20	水	丸亀の日 ごはん	牛乳	さばの香味焼き キャベツのからしごまあえ 冬の月菜汁	米 さといも 白玉だんご	油 ごま油	さば みそ 油揚げ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 葉ねぎ もやし 白菜 白ねぎ ほうれん草 大根	685	837
21	木	コッペパン (飯山北小学校: きなこあげパン) (小中: チョコ大豆バター)	牛乳	ボルシチ ごぼうサラダ (中: プロセスチーズ)	パン (きび砂糖) じゃがいも (チョコ大豆バター)	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 糸かまぼこ (きなこ)	牛乳 生クリーム (チーズ)	にんじん 玉ねぎ セロリ かぶ トマト キャベツ にんにく ごぼう きゅうり コーン ピーツ	609	779
22	金	しっぽくうどん	牛乳	かぼちゃのかのこあげ 小松菜のゆず香あえ	うどん 砂糖 さといも	油	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	金時にんじん ごぼう 玉ねぎ 葉ねぎ にんじん 大根 白菜 ゆず かぼちゃ 小松菜 チンゲン菜	620	757

* 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。

「おいでまいについて」
「おいでまい」は、平成25年にデビューした香川県オリジナルのお米で、香川県の気候に適した品種です。全国の「米の食味ランキング」では、過去5回、最高賞の『特A』を受賞しました。粒ぞろいが良く、炊きあがりのつや、白さが特長で、どんなおかずにも合います! 美味しくいただきますよ♪



丸亀市産食材

里芋 じゃがいも 小松菜 春菊 食べて菜 チンゲン菜 パセリ 百花 ブロッコリー ほうれん草
かぶ キャベツ 大根 白菜 ピーツ レタス 生姜 白ねぎ セロリ かぶの葉 のり

香川県産の食材

米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 かえり ちりめん 金時にんじん
たけのこ にんじん 葉ねぎ きくらげ レモン みかん キウイフルーツ

【有機野菜について】
12月8日(金)のみそ煮込みおでんには、有機栽培された「大根」「にんじん」「じゃがいも」が使われています。有機野菜とは、農薬や化学肥料を使用せず自然な土づくりの上で作られた農作物のことを言います。農家の方に感謝していただきましょう。