



# 1月献立予定表

日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		小学校	中学校	
	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			
9 (火)	小型ミルクパン		鶏肉の香味揚げ キャベツのごま酢あえ 七草ぞうすい	ミルクパン 米 でんぷん 砂糖	ごま 油 ごま油	鶏肉 卵	牛乳 ちりめん	金時にんじん 百花 春菊 にんじん ほうれんそう ねぎ 小松菜	白菜 大根 しょうが にんにく キャベツ	614	803	七草がゆ について
10 (水)	炊き込みごはん		いかのさらさ揚げ 食べて菜の昆布あえ ぜんざい	米 砂糖 でんぷん 白玉だんご	油 ごま	油揚げ いか あずき	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん チンゲンサイ たべて菜	ごぼう えだまめ しいたけ しょうが もやし	682	854	鏡開き
11 (木)	コッペパン		冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ ブルーベリータルト	コッペパン さつまいも じゃがいも ブルーベリータルト 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 バター	鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	金時にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー	たまねぎ レタス 大根 しめじ キャベツ コーン	621	761	ブロッコリーの 生産
12 (金)	年明け八菜うどん		金時豆のかき揚げ チンゲンサイのおかか和え ㊤ミックスナッツ	うどん 砂糖 てんぷら粉	油 ごま アーモンド カシューナッツ	鶏肉 油揚げ てんぷら 金時豆 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ 金時にんじん	しょうが 白菜 たまねぎ 大根 ごぼう しいたけ もやし	612	807	年明け八菜うどん
15 (月)	麦ごはん		鮭の照り焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 麦 あん入り団子 砂糖 でんぷん	油	鮭 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 金時にんじん	しょうが かぶ 大根	665	829	正月料理
16 (火)	レーズンパン		鶏肉のガーリック焼き 元気サラダ 卵とコーンのスープ	コッペパン 砂糖 でんぷん	油	鶏肉 ハム かつお節 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ	レーズン にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	623	776	丸亀市産 にんにく
17 (水)	麦ごはん		さばの竜田揚げ 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	723	874	大豆の栄養
18 (木)	カミカミデー コッペパン (郡家こ・城東幼・ 城辰小は揚げパン) 黒豆きなこクリーム (小・中)		白菜と肉団子のスープ かみかみサラダ ぼんかん	コッペパン 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま 黒豆きなこクリーム	きなこ さきいか ハム 肉団子 あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり コーン 白菜 たまねぎ しいたけ しょうが ぼんかん	626	753	旬の食材 ぼんかん
19 (金)	食育の日 冬野菜カレーライス (タイシもち麦ごはん)		ひじきのマリネ キウイフルーツ	米 もち麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれんそう 金時にんじん	たまねぎ かぶ しいたけ にんにく しょうが セロリ きゅうり コーン キウイ りんご	644	803	丸亀市内産の 野菜
22 (月)	麦ごはん		ししゃもの磯辺あげ 七日炊きごぼう とり野菜	米 麦 てんぷら粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 春菊	ごぼう にんにく しめじ たまねぎ もやし 白菜 白ねぎ しょうが	619	756	石川県七尾市 の料理
23 (火)	セルフドッグ ケチャップ (幼・小) ケチャップ&マスタード (中)		クラムチャウダー オレンジ	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	ウインナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく オレンジ	637	762	アメリカ ガダルーベ市 の料理
24 (水)	丸亀の日 黒豆おこわ		小いわしのフライ 百花の雪花煮 冬の月菜汁	米 もち米 里芋 パン粉 白玉団子	油 ごま油	黒豆 豆腐 てんぷら 油揚げ みそ	牛乳 小いわし	百花 にんじん みずな ねぎ	しめじ 大根 白ねぎ 白菜	641	805	郷土料理 百花の雪花煮
25 (木)	米粉パン		鶏肉のレモンソース 和風サラダ 卵とレタスのスープ	米粉パン でんぷん 砂糖	油	鶏肉 ツナ かつお節 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	レモン キャベツ きゅうり 大根 レタス たまねぎ えのき	609	776	香川県産 レタス
26 (金)	いりご飯		さばの塩焼き ほうれん草と白菜のごま和え ふしめん汁 和三盆	米 砂糖 ふしめん 和三盆	油 ごま	油揚げ さば	かえり 牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう えだまめ 白菜 大根 たまねぎ	646	782	郷土料理 いりご飯
29 (月)	麦ごはん		ひらの甘酢漬け 食べて菜のいそか和え けんちん汁 しょうゆ豆	米 麦 砂糖 里芋 てんぷん こんにゃく	油	ひら 豆腐 油揚げ 鶏肉 しょうゆ豆	牛乳 のり ちりめん	にんじん パセリ 食べて菜 チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし 大根 ごぼう	665	832	香川県産 ひら
30 (火)	コッペパン		オリーブ豚のチーズハンバーグ ごまじゃこサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト	コッペパン パン粉 砂糖	エッグフリーマヨネーズ 油 ごま ごま油	豆腐 牛肉 オリーブ豚 卵 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ ちりめん ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	650	828	オリーブ豚 について
31 (水)	親子丼 (麦ごはん) (幼~小2まで)		大豆と小煮干の揚げ煮 小松菜のごまドレッシングあえ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 なると 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし	634	790	よくかんで 食べよう

今月これを  
使うのじゃ!

毎月19日は食育の日です。



**丸亀市産食材**

米 もち米 にんにく じゃがいも チンゲンサイ ほうれんそう 小松菜 食べて菜 ねぎ パセリ レタス キャベツ きゅうり 大根  
かぶ 白菜 百花 ブロッコリー 春菊 セロリ 白ねぎ 黒豆

**香川県産の食材**

牛乳 麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 卵 鶏肉 かえり ちりめん ひら オリーブ豚 金時にんじん みかん キウイフルーツ

\* 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。  
\* 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。