



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	中学校
8	月	麦ごはん	牛乳	豚肉のしょうがいため 小松菜のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 生姜 もやし コーン 大根	605	766
9	火	黒糖パン	牛乳	たけのこ鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	パン 砂糖 でんぷん ビーフン	油	鶏肉 あさり 豚肉 うすら卵	牛乳 ヨーグルト	葉ねぎ にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 きくらげ 白ねぎ 玉ねぎ たけのこ グリーンアスパラガス	642	816
10	水	麦ごはん	牛乳	白身魚の香味あげ 小松菜のちりめんあえ かきたま汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	メルルーサ かつお節 卵 豆腐	牛乳 ちりめん	葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく 生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ 干しいたけ	601	762
11	木	小型コッパン	牛乳	オリーブ豚のミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ はっさく	パン 砂糖 スパゲティ	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン はっさく	603	770
12	金	春の香り寿司 (錦糸卵)	牛乳	かぼちゃの天ぷら 春キャベツのごまあえ ふしめん汁	米 砂糖 天ぷら粉 ふしめん	油 ごま	錦糸卵 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ 葉ごぼう キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	598	773
15	月	わかめごはん	牛乳	鮭の照り焼き 小松菜のおかかあえ 豚汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく でんぷん さつまいも	油 ごま	鮭 豚肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ ごぼう 玉ねぎ	595	747
16	火	コッパン	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ひじきのマリネ きなこビーンズ	パン 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 バター じゃがいも	あさり うすら卵 ベーコン ハム 大豆 きなこ	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん チンゲン菜	エリンギ 玉ねぎ きゅうり 大根 コーン	640	811
17	水	発芽玄米ごはん	牛乳	麻婆豆腐 パンパンジーサラダ いちご	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油 ドレッシング	豆腐 豚肉 大豆 みそ ささみ	牛乳	葉ねぎ にんじん	生姜 にんにく きゅうり もやし きくらげ いちご	623	789
18	木	カミカミデー コッパン	牛乳	カレービーンズ かみかみサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 じゃがいも アーモンド	油 ごま油 オリーブ油	豚肉 ウィンナー 大豆 うすら卵 いか ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン	623	790
19	金	食育の日 赤飯 丸亀の日	牛乳	さわらの塩焼き 春キャベツのゆずポン酢あえ 春の月菜汁 お祝いデザート	米 もち米 白玉団子 クレープ	油 ごま	さわら 小豆 かつお節	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	640	783
22	月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のごまドレッシングあえ たけのこの土佐煮	米 砂糖 はちみつ こんにゃく	油 ごま	鶏肉 ハム 白てんぷら かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん	もやし たけのこ	612	768
23	火	米粉パン	牛乳	アスパラガスのクリームシチュー ひじきとツナのサラダ 小えびのからあげ	パン 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター ドレッシング	ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳 小えび ひじき 脱脂粉乳	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	616	783
24	水	麦ごはん	牛乳	小いわしのフライ キャベツの昆布あえ 豚肉とじゃがいもの煮物	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	豚肉	牛乳 昆布 小いわし ちりめん	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし	651	829
25	木	コッパン	牛乳	あげささみのレモンソース 五目サラダ 春野菜のスープ	パン 砂糖 でんぷん コンキリエ	油 ごま	ささみ ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ 昆布	にんじん 小松菜	レモン れんこん 枝豆 キャベツ セロリ 玉ねぎ	632	807
26	金	ポークカレーライス	牛乳	元気サラダ (中：ミニトマト)	米 大麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	豚肉 ハム ベーコン かつお節	牛乳 脱脂粉乳	にんじん (ミニトマト)	玉ねぎ エリンギ セロリ 干しいたけ にんにく 生姜 りんご コーン キャベツ きゅうり	649	826
30	火	さぬきの夢パン (小中：メープルジャム)	牛乳	豆と野菜のスープ煮 小煮干しとアーモンドの炒り煮 いちご入りフルーツポンチ (中：キャンディチーズ)	パン 砂糖 ゼリー ナタデココ	油 アーモンド	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ セロリ 玉ねぎ いちご パイン みかん もも	600	788

*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630kcal)・中学校2年生(基準値820kcal)の値です。

丸亀市産食材

アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ キャベツ セロリ たまねぎ 葉ごぼう 白ねぎ ミニトマト
にんじん はっさく

香川県産の食材

米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 上新粉 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 小いわし 小えび
かえり ちりめん たけのこ ブロッコリー きくらげ みかん レモン いちご

今月はこれを
使うのじゃ!

