



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		主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC
		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	献立のねらい		
3	月	麦ごはん  小2 まで	牛乳	なす入り麻婆豆腐 中華サラダ アーモンドいりこ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油 アーモンド	豆腐 牛肉 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳 かえり	ピーマン 葉ねぎ にんじん	しいたけ なす もやし しょうが にんにく きくらげ きゅうり	642	812	
4	火	麦ごはん	牛乳	あじの香味揚げ キャベツの昆布あえ 新玉ねぎのみそ汁	米 大麦 でんぷん	油 ごま	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 青のり わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	601	770	
5	水	麦ごはん 	牛乳	スタミナ焼肉 きゅうりのナムル わかめスープ 冷凍みかん	米 大麦 でんぷん トック 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にら	しょうが 玉ねぎ もやし しいたけ きゅうり みかん	618	771	
6	木	コッペパン (小・中：黒豆きなこクリーム) 	牛乳	鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん (黒豆きなこクリーム)	エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム 豆腐 あさり ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが きゅうり 玉ねぎ しいたけ えのき	644	789	
7	金	ひじきごはん	牛乳	いかのさらさ揚げ 小松菜のドレッシングあえ すまし汁	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま	鶏肉 油揚げ いか ハム 豆腐 なた	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが コーン もやし 玉ねぎ	585	740	
10	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の梅ソース 小松菜のいそかあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	梅 もやし 玉ねぎ	624	790	
11	火	コッペパン 	牛乳	うすら卵とアスパラのクリーム煮 キャロットサラダ ココアビーンズ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉	油 バター	あさり ベーコン うすら卵 ツナ 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス パセリ	エリンギ 玉ねぎ	632	804	
12	水	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 小松菜のごまあえ かきたま汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま	さば みそ 豆腐 卵	牛乳	小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ	630	786	
13	木	米粉パン 	牛乳	ボークビーンズ ごぼうサラダ ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 ベーコン 大豆 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく ごぼう きゅうり 枝豆	654	834	
14	金	麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 焼き豆腐のみそそぼろ煮 きゅうりもみ	米 大麦 天ぷら粉 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ちりめん ししゃも 青のり わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ きゅうり	758	954	
17	月	発芽玄米ごはん	牛乳	鮭のレモンしょうゆかけ じゃがいもの煮物 きゅうりのおかかあえ	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	油 ごま	さけ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	レモン しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ 枝豆	624	786	
18	火	 カミカミデー さぬきの夢パン (小・中：いちごジャム) 	牛乳	小さいわしのフライ かみかみサラダ ミネストローネ	パン 砂糖 じゃがいも コンキリエ	油 ごま ごま油 (ジャム)	さきいか ハム ベーコン	牛乳 小さいわし	にんじん パセリ トマト	ごぼう きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	628	784	
19	水	 丸亀の日  食育の日 たこめし	牛乳	鶏肉のから揚げ チンゲン菜のおひたし なすとふしめんのみそ汁	米 砂糖 でんぷん 上新粉 ふしめん	油 ごま	たこ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 枝豆 しょうが なす にんにく キャベツ	614	771	
20	木	コッペパン 	牛乳	オリーブ豚のハンバーグ ひじきとツナのサラダ ABCスープ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 英字パスタ	油 エッグフリーマヨネーズ 中華ドレッシング	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	614	774	
21	金	ジューシー	牛乳	ゴーヤのかき揚げ もずくスープ (小・中：ミニトマト) シークァーサーゼリー	米 砂糖 小麦粉 さつまいも でんぷん 天ぷら粉 ゼリー	油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん 葉ねぎ (ミニトマト)	たけのこ しいたけ 枝豆 ゴーヤ コーン えのき 玉ねぎ	592	741	
24	月	麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き キャベツのごま酢あえ けんちん汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油	さば 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめん	葉ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ ごぼう	655	817	
25	火	コッペパン 	牛乳	かぼちゃのかの子揚げ キャベツと肉団子のスープ フルーツボンチ (中：小魚アーモンド)	パン 春雨 ゼリー 砂糖 ナタデココ	油 (アーモンド)	肉団子 (鶏・豚) あさり	牛乳 (かえり)	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが パイン みかん 黄桃	602	800	
26	水	焼き鳥丼 (麦ごはん) 	牛乳	小松菜のちりめんあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ コーン	624	789	
27	木	小型コッペパン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ 魚のサクサク揚げ 海藻サラダ	パン スパゲティ 砂糖 小麦粉 でんぷん 上新粉	油	豚肉 あさり ベーコン メルルーサ	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	パセリ トマト にんじん	玉ねぎ にんにく エリンギ なす キャベツ きゅうり	606	783	
28	金	ドライカレーライス (ターメリックライス) 	牛乳	元気サラダ ゴールドキウイ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	アスパラガス にんじん	セロリ にんにく コーン しょうが 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ゴールドキウイ	647	808	

*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。



今月はこれを
使うのじゃ！

丸亀市産食材

じゃがいも のり アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ ミニトマト キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ なす

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 小さいわし かえり ちりめん パセリ セロリ たけのこ にんにく きくらげ
みかん レモン