



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
											献立のねらい	
1	月	五目ごはん	牛乳	白身魚の香味揚げ きゅうりとたこの酢のもの 半夏の団子	米 こんにやく 砂糖 でんぷん 白玉団子	油 ごま	ひじき 鶏肉 油揚げ 小豆 メルルーサ たこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり	635	801
2	火	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ いそかあえ かきたま汁	米 大麦 砂糖 でんぷん		さば 卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん のり	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ	624	776
3	水	夏のちらしずし	牛乳	かぼちゃの天ぷら 白うりのおかか和え ふしめん汁	米 砂糖 天ぷら粉 ふしめん	油	あなご 高野豆腐 油揚げ 鰹節	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ かぼちゃ	しいたけ 枝豆 白うり きゅうり 大根 玉ねぎ	584	749
4	木	黒糖パン 	牛乳	キャベツと肉団子のスープ チンゲン菜のごまドレッシングあえ いりことナッツのオリーブオイルがらめ ヨーグルト (小・中：ミニトマト)	パン 砂糖 春雨	ごま 油 アーモンド オリーブ油	ミートボール あさり ハム	牛乳 かえり ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 (ミニトマト)	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし	638	806
5	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごまあえ なすのそうめん汁 セタゼリー	米 大麦 砂糖 でんぷん そうめん ゼリー	油 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ なす	652	799
8	月	 カミカミデー 豚キムチ丼  小2 まで	牛乳	かみかみサラダ きびなごのフライ	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 油	豚肉 さきいか ハム	牛乳 きびなご	にんじん にら	しょうが 白菜 コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく ごぼう きゅうり	643	817
9	火	さぬきの夢パン (小・中：チョコ大豆バター) 	牛乳	鮭とズッキーニのチーズ焼き ひじきとツナのサラダ A B Cスープ	パン 砂糖 じゃがいも パスタ	ドレッシング 油 (チョコ大豆バター)	鮭 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん パセリ	ズッキーニ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ セロリ	614	754
10	水	夏野菜カレーライス 	牛乳	元気サラダ 冷凍みかん	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 ハム 鰹節	牛乳 チーズ 昆布	にんじん かぼちゃ トマト	セロリ なす 玉ねぎ みかん 枝豆 にんにく りんご オクラ コーン キャベツ きゅうり	671	837
11	木	米粉パン 	牛乳	チリコンカーン マカロニサラダ すいか (中：さつまいもチップス)	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ (さつまいもチップス)	豚肉 金時豆 牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく 黄パプリカ コーン きゅうり すいか	706	861
12	金	発芽玄米ごはん	牛乳	豆あじの三杯酢 キャベツのごまあえ 豚汁	米 発芽玄米 砂糖 こんにやく	油 ごま ごま油	豚肉 みそ	牛乳 豆あじ ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう もやし	584	746
16	火	小型コッペパン 	牛乳	ソース焼きスパゲティ アスパラガスのサラダ スパイシービーンズ 冷凍パイ	パン スパゲティ でんぷん	油 ドレッシング	豚肉 あさり 大豆	牛乳 青のり	にんじん ピーマン グリーンアスパラガス	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン しいたけ オクラ パイナップル	615	790
17	水	わかめごはん	牛乳	鶏肉のレモンソース ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	鶏肉 みそ 豚肉 鰹節 ちくわ 豆腐	牛乳 わかめ 油揚げ 卵	にんじん ねぎ	レモン 玉ねぎ ゴーヤ	684	846
18	木	ミルクパン 	牛乳	鶏肉とズッキーニのスープ煮 小さいわしのフライ 桃入りフルーツポンチ	パン じゃがいも ゼリー 砂糖 ナタデココ	油	鶏肉 うずら卵	牛乳 小さいわし	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ スズッキーニ パイナップル みかん もも	662	844
19	金	 丸亀の日  食育の日 麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁	米 大麦 砂糖 白玉団子		さば 鰹節 みそ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲン菜	モロヘイヤ もやし キャベツ 玉ねぎ	624	772

*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
小松菜 きゅうり パセリ なす 玉ねぎ じゃがいも ピーマン オクラ 白うり スズッキーニ ゴーヤ グリーンアスパラガス モロヘイヤ トマト 葉ねぎ もも

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 ミニトマト みかん

なつとろ 夏の扉をあけて〜

うるんだ 樹の実へ〜

樹の実はダイヤモンド!

なつ おとす 夏の訪れを告げる季節のくだものがあります。みずみずしく輝くさまはまるで宝石箱のダイヤモンドのよう。水分がたっぷりでジューシー。体の調子をととのえるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維を含むものが多く、さわやかな甘みは頭や体のつかれをいやし、気分をリフレッシュします。旬のくだものをぜひ味わってみましょう。

さくらんぼ

ルビー色で、「初恋の味」ともいわれるさわやかな甘みと酸味が特徴。愛し合う二人のようにいつも隣同士のペアの実が多いのは、開花するときに1つの花芽から2輪で咲くことが多いからです。

いちじく

アラビア南部が原産で聖書にも登場するくだものです。花のようなものが見当たらずに実をつけるので漢字で「無花果」と書きますが、花はじつは「実」の内側にあつづつづです。

びわ

やわらかく汁もたっぷりの果肉は夏ののどの乾きをいやします。つるんとした大きな種は漢方薬にも使われます。

夏みかん

大きな実が特徴のかんきつで、酸味をやわらげるため、冬に収穫して寝かせたり、「木成り」といって、木になったままにしておきます。甘みの強い「甘夏」もあります。

パイナップル

松(パイン)かさのような形と、りんご(アップル)のような味わいからこの名がつけましたが、植物学的には木ではなく草の実です。初夏には沖縄産など国産のものが出回ります。

クダモノトケイソウ

「クダモノトケイソウ」が和名。はな一輪の花を楽しむ時計草の仲間です。つるが伸びて葉がたくさん茂り、グリーンカーテンとしてもよく栽培されています。くすぐったくなるような甘酸っぱい香りが特徴で、実を2つに割り、スプーンですくって種ごと食べられます。

パッションフルーツ

クランベリー

「おおつるこけもも」ともよばれ、ツツジ科の植物です。北半球の寒い地域でとれ、ジャムやジュースに加工されます。またソースにして肉料理などに添えます。