



# 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
2	月	キムチごはん	牛乳	こいわしのフライ チンゲン菜ときゅうりのごまあえ トック入りわかめスープ	米 大麦 砂糖 トック パン粉	ごま油 油 ごま	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 ちりめん 小さいわし わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが 白菜 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	603	750
3	火	麦ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 ハンサンスー	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ ピーマン	なす しょうが にんにく きゅうり もやし 干しいたけ	634	812
4	水	麦ごはん	牛乳	とり肉の瓜瓜南蛮づけ キャベツのおかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油	とり肉 かつお節 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	冬瓜 キャベツ もやし 玉ねぎ	633	805
5	木	ナン	牛乳	ドライカレー マカロニサラダ オレンジ	ナン 小麦粉 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン オレンジ	648	835
6	金	小量菜めしごはん	牛乳	ひやしうどん とり肉の香味あげ チンゲン菜のしらすあえ (中: 昆布大豆)	米 大麦 でんぷん 砂糖 うどん	油 ごま	とり肉 (中: 大豆)	牛乳 ちりめん (中: 昆布)	葉ねぎ チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ コーン	607	774
9	月	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ そうめんうりの酢の物 なす入りふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん	ごま	さば みそ ちりめん 油あげ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが そうめんうり きゅうり なす 玉ねぎ	636	794
10	火	さぬきの夢パン	牛乳	かぼちゃのかのこあげ キャベツと肉だんごのスープ煮 なし入りフルーツボンチ	パン パン粉 春雨 砂糖 ゼリー	油	肉だんご(とり・豚) あさり	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	キャベツ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ なし パイン みかん	596	759
11	水	麦ごはん (ふりかけ)	牛乳	ねぶとのカレーあげ 切り干し大根の三杯酢 冬瓜の煮もの	米 大麦 でんぷん 砂糖	油	糸かまぼこ	牛乳 ねぶと 昆布 ちりめん	にんじん	切り干し大根 冬瓜 きゅうり えのき 大根 枝豆 しめじ	591	746
12	木	米粉パン	牛乳	チリコンカーン 元気サラダ (小・中: ピオーネ)	パン 砂糖 じゃがいも	油	金時豆 豚肉 牛肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん トマト ピーマン 赤パブリカ	玉ねぎ にんにく コーン 黄パブリカ キャベツ きゅうり (小・中: ピオーネ(原とう))	605	770
13	金	麦ごはん	牛乳	白身魚のサクサクあげ おかかあえ いも煮 (中: わらびもち)	米 大麦 里芋 こんにゃく 小麦粉 でんぷん (中: わらびもち)	油 ごま	メルルーサ 牛肉 かつお節 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 干しいたけ 白ねぎ もやし きゅうり	583	815
17	火	小型ミルクパン	牛乳	ソース焼きスパゲティ 海そうサラダ 里芋チップス お月見ゼリー	パン 砂糖 スパゲティ ゼリー 里芋	油 ごま	豚肉 あさり	牛乳 海藻ミックス 青のり ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	641	819
18	水	丸亀の日 カミカミデー 麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き 小松菜のアーモンドあえ 月菜汁	米 大麦 砂糖 白玉だんご	アーモンド 油	さば みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ	643	798
19	木	食育の日 黒糖パン	牛乳	うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ごまじゃこサラダ なし	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま ごま油	あさり ベーコン うずら卵	牛乳 生クリーム ちりめん	にんじん チンゲン菜 小松菜	エリンギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン なし	626	786
20	金	萩ごはん	牛乳	鶏肉のてり焼き 切り干し大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁 (中: アーモンド)	米 もち米 はちみつ 砂糖 じゃがいも	ごま 油 (中: アーモンド)	とり肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	枝豆 赤しそ 切り干し大根 玉ねぎ きゅうり	621	831
24	火	コッペパン	牛乳	ポトフ かぼちゃサラダ ココアビーンズ (小・中: 青りんごゼリー)	パン でんぷん じゃがいも 砂糖 (小・中: 青りんごゼリー)	油 エッグフリーマヨネーズ	とり肉 ウィンナー ハム 大豆	牛乳	パセリ かぼちゃ にんじん	セロリ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	671	820
25	水	親子どんぶり (麦ごはん)	牛乳	チンゲン菜のごまドレッシングあえ 大学芋	米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま	とり肉 卵 なると ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ	667	855
26	木	コッペパン (小・中: いちごジャム) (飯野小学校・富熊小学校: きなこあげパン)	牛乳	大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ (小・中: ヨーグルト)	パン 砂糖 小麦粉 (小・中: いちごジャム)	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 大豆 ベーコン (飯野小・富小: きなこ)	牛乳 (小・中: ヨーグルト)	トマト パセリ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ エリンギ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	663	814
27	金	麦ごはん	牛乳	鮭のみそマヨネーズやき きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ごま	油 エッグフリーマヨネーズ	さけ 豆腐 ちくわ なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ パセリ	ごぼう 玉ねぎ たけのこ	578	727
30	月	ごはん	牛乳	さんまの塩焼きすだち添え きゅうりのおかかあえ 玉ねぎのみそ汁	米 砂糖	油	さんま みそ かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	すだち キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	613	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 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

のり 小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ きゅうり 玉ねぎ にんにく なす 冬瓜 そうめんうり さといも ピーマン

### 香川県産の食材

米 もち米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 鶏肉 小さいわし ちりめん 青のり たけのこ みかん