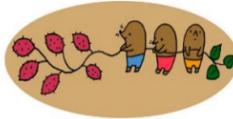




# 献立予定表



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
1	火	麦ごはん <small>小2まで</small>	牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ かぼちゃのかのこあげ	米 大麦 砂糖 パン粉 でんぷん	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ しょうが かぼちゃ きくらげ もやし きゅうり	にんにく しょうが にんにく コーン	709	888
2	水	麦ごはん	牛乳	筑前煮 キャベツのごまあえ こいわしのフライ	米 大麦 砂糖 パン粉 でんぷん こんにゃく	ごま 油 ごま油	鶏肉 ちくわ	牛乳 こいわし	チンゲン菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう たけのこ 枝豆 れんこん 干しいたけ	663	832	
3	木	コッパン	牛乳	手作りハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン 砂糖 英字マカロニ パン粉	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん キャベツ きゅうり パセリ コーン 玉ねぎ しめじ セロリ	605	766	
4	金	秋なすのカレーライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	豚肉 ベーコン 海藻ミックス	牛乳 ちりめん	にんじん トマト 玉ねぎ セロリ なす エリンギ 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり キウイフルーツ	633	791	
7	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉と栗の甘辛あえ チンゲン菜のおひたし 豆腐のみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん ふ 栗	油	鶏肉 豆腐 かつお節 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんにく しょうが 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 えのきたけ	658	830	
8	火	カミカミデー ミルクパン	牛乳	オリーブサーモンのレモンバターソース かみかみサラダ 豆腐とコーンのスープ	パン 砂糖 でんぷん	バター 油 ごま油 ごま	さけ 豆腐 卵 いか ハム	牛乳	パセリ レモン 玉ねぎ チンゲン菜 コーン きゅうり にんじん ごぼう	651	816	
9	水	ばらすし	牛乳	さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごまあえ 赤だし	米 砂糖 さつまいも 天ぷら粉 こんにゃく	油 ごま	油あげ みそ 豆腐 わかめ	牛乳 ちりめん	にんじん ごぼう たけのこ 葉ねぎ 干しいたけ きゅうり 枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	617	757	
10	木	コッパン (小・中：ブルーベリージャム)	牛乳	鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ ビーフンスープ(小・中：ヨーグルト)	パン 砂糖 ビーフン (ブルーベリージャム)	油	鶏肉 うすら卵 豚肉 ツナ あさり	牛乳 (ヨーグルト)	にんじん にんにく たまねぎ パセリ 葉ねぎ チンゲン菜	648	795	
11	金	栗ごはん	牛乳	白身魚のサクサクあげ チンゲン菜と大豆のあえ物 けんちん汁	米 小麦粉 でんぷん 米粉 里芋 こんにゃく	油 砂糖 栗	メルルーサ 豆腐 みそ 油あげ 大豆	牛乳	小松菜 葉ねぎ コーン チンゲン菜 切り干し大根 にんじん 大根 ごぼう	588	702	
15	火	さぬきの夢パン (小・中：黒豆きなこクリーム)	牛乳	冬瓜と肉団子のスープ いもいもサラダ りんご	パン はるさめ さつまいも じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ (黒豆きなこクリーム)	あさり ミートボール(鶏・豚) ハム	牛乳	にんじん 冬瓜 玉ねぎ しょうが 葉ねぎ 干しいたけ きゅうり りんご	617	755	
16	水	麦ごはん	牛乳	かつおのじゅぼ煮 ひじきとじゃこのあえ物 かきたま汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	麦 ごま	かつお 卵 豆腐	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん しょうが きゅうり 葉ねぎ 玉ねぎ コーン 干しいたけ	658	827	
17	木	セルフチキンバーガー (丸型コッパン)	牛乳	(照り焼きチキン) (ゆで野菜) クラムチャウダー (中：小魚アーモンド)	パン 小麦粉 はちみつ じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ (アーモンド)	鶏肉 あさり	牛乳 (かえり)	にんじん キャベツ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ セロリ にんにく	641	797	
18	金	鶏ごぼうごはん	牛乳	さばの七味焼き 小松菜とコーンのあえ物 豚汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく	油	鶏肉 さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん しょうが 枝豆 小松菜 ごぼう キャベツ 葉ねぎ コーン もやし 玉ねぎ	607	769	
22	火	コッパン	牛乳	さつまいものシチュー ひじきのマリネ きなこピーンズ	パン 小麦粉 さつまいも 砂糖 でんぷん	油 バター	鶏肉 大福豆 白花生 ハム 大豆 きなこ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ エリンギ きゅうり	623	796	
23	水	丸亀の日 発芽玄米ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 ほうれん草とコーンのあえ物 月菜汁	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油	さんま みそ うずら卵	牛乳	ほうれん草 しょうが 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ コーン チンゲン菜 キャベツ	706	874	
24	木	米粉パン	牛乳	じゃがいもとなすのミートソース焼き ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油 ごま ぶどうゼリー	豚肉 牛肉 大豆 ハム 豆腐 ベーコン あさり	牛乳 チーズ	トマト 小松菜 玉ねぎ なす コーン にんじん にんにく ごぼう チンゲン菜 きゅうり えのきたけ	609	764	
25	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ 食べて菜のごまドレッシングあえ さつまいものみそ汁 みかん	米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま	鶏肉 ハム 油あげ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんにく もやし 食べて菜 しょうが みかん 玉ねぎ にんじん 小松菜 葉ねぎ	702	886	
28	月	秋の五目うどん	牛乳	ししゃものごまあげ 小松菜のアーモンドあえ (中：昆布大豆)	うどん 砂糖 里芋 天ぷら粉	ごま 油 アーモンド	鶏肉 (大豆) なると 油あげ ししゃも	牛乳 (昆布)	にんじん しめじ 干しいたけ 葉ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 きゅうり	635	784	
29	火	小型ミルクパン	牛乳	カレーピーンズ 元気サラダ さといものフリッター (小・中：ミニトマト)	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 上新粉 里芋	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 大豆 ウィンナー ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ トマト コーン キャベツ (ミニトマト) きゅうり	645	844	
30	水	ゆかりごはん	牛乳	さばの竜田あげ しらすあえ 京風すまし汁	米 大麦 でんぷん はなふ	油	さば 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	チンゲン菜 しょうが キャベツ 葉ねぎ もやし 玉ねぎ	678	835	
31	木	コッパン (飯山南小学校：きなこ揚げパン)	牛乳	鶏肉ときのこのトマトソース煮 かぼちゃサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 オリーブ油	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	鶏肉 ハム (きな粉)	牛乳 かえり	にんじん 玉ねぎ にんにく かぼちゃ しめじ エリンギ トマト 枝豆 きゅうり	597	800	

【香川印給食ウィーク】(7日～11日)香川県でとれた農水畜産物を使った給食を提供する取り組みの週間。

\*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 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。



今月はこれを  
使うのじゃ!

### 丸亀市産食材

小松菜 チンゲン菜 里芋 食べて菜 葉ねぎ 冬瓜 キャベツ きゅうり なす パセリ にんにく

### 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 小いわし かえり ちりめん たけのこ きくらげ みかん レモン