令和6年度

11月 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 主食等	牛乳	副食等	主にエネルギーのもとになる食品 主に炭水化物	主に脂肪	主に体をつくるもとになる食品 主にたんぱく質	主に無機質	主に体の調子を整えるもとになる食品 主にカロテン	主にビタミンC	エネルギー（kcal） 小学校	中学校 献立のねらい
1	金	長崎の にんじんごはん	牛乳	きびなごの南蛮づけ 小松菜のごまあえ ヒカド	米　大麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま	鶏肉　油あげ	牛乳 きびなご ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ　もやし 大根　干ししいたけ	593	737 長崎県の料理
5	火	親子丼 （麦ごはん） 小2まで	牛乳	ツナとキャベツのからしあえ 里いもチップス	米　大麦　砂糖 でんぷん 里いも	ごま油 油	鶏肉　なると 卵　ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ　干ししいたけ キャベツ もやし	604	765 旬：里芋
6	水	ごはん	牛乳	はまちの照り焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米　砂糖 でんぷん	ごま	はまち 豆腐　油あげ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが　もやし たくあん　玉ねぎ	630	776 県魚：はまち
7	木	コッペパン （小・中）メープルジャム	牛乳	ポトフ スパイシービーンズ かき入りフルーツポンチ	パン　じゃがいも でんぷん　カクテルゼリー 砂糖　（メープルジャム）	油	鶏肉 ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん パセリ パイナップル	セロリ　玉ねぎ キャベツ　もも かき　みかん	639	800 旬：かき
8	金	みそラーメン	牛乳	いかのさらさあげ 元気サラダ 青りんごゼリー	中華めん 砂糖　でんぷん 青りんごゼリー	油 ごま油	豚肉　みそ いか　ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ　もやし　玉ねぎ にんにく　コーン しょうが　きゅうり	746	899 北海道の料理 （味噌ラーメン）
11	月	発芽玄米ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ キャベツのゆかりあえ すまし汁	米　砂糖 でんぷん 発芽玄米	油	さば　みそ なると 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが　キャベツ もやし　きゅうり 玉ねぎ	614	798 栄養バランスのよい食事 飯山南小学校 リクエスト献立
12	火	米粉パン	牛乳	うずら卵とほうれん草のクリーム煮 ひじきとじゃこのサラダ みかん	パン　じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	うずら卵 あさり ベーコン	牛乳　生クリーム ひじき ちりめん	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	エリンギ　玉ねぎ コーン　きゅうり みかん	633	792 早く配膳しょう
13	水	わかめごはん	牛乳	じゃがいもと厚あげの煮もの 食べて菜のおひたし えびと大豆のからあげ	米　大麦　砂糖 じゃがいも でんぷん	油	鶏肉　厚あげ かつお節 大豆	牛乳 わかめ エビ	にんじん 食べて菜 チンゲン菜	玉ねぎ　干ししいたけ 枝豆　もやし	648	821 姿勢よく食べよう
14	木	コッペパン	牛乳	チリコンカーン れんこんサラダ ヨーグルト	パン　じゃがいも 砂糖	油 ごま エッグフリーマヨネーズ	金時豆 豚肉 牛肉　ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん　トマト ピーマン 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ　にんにく れんこん　きゅうり　コーン 枝豆　黄パプリカ	603	756 旬：れんこん
15	金	さつまいもごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のおかかあえ えのきのみそ汁　（中）小魚アーモンド	米　さつまいも 砂糖　でんぷん ふ	油 ごま油 （アーモンド）	鶏肉　豆腐 かつお節 油あげ　みそ	牛乳 （いりこ） わかめ	葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく　しょうが もやし　きゅうり えのきたけ　玉ねぎ	581	760 旬；さつまいも
18	月	カミカミデー 麦ごはん	牛乳	鶏肉のレモンあえ かみかみあえ ふしめん汁	米　大麦 でんぷん　砂糖 ふしめん	油 ごま油 ごま	鶏肉　いか ハム　油あげ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	レモン　ごぼう　大根 きゅうり　コーン 玉ねぎ	648	809 よくかんで 食べよう
19	火	食育の日 さぬきのゆめパン （小・中）いちごジャム	牛乳	かぶとさつまいものシチュー チンゲン菜のアーモンドサラダ みかん	パン　じゃがいも さつまいも　砂糖 （いちごジャム）	油　バター アーモンド 小麦粉	鶏肉　ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ チンゲン菜	かぶ　玉ねぎ　しめじ エリンギ もやし　みかん	642	793 旬：かぶ
20	水	丸亀の日 肉もっそ	牛乳	さばの七味焼き 小松菜のごまドレッシングあえ 月菜汁	米　大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	牛肉　豆腐 さば　ハム うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜　葉ねぎ チンゲン菜	干ししいたけ　ごぼう　枝豆 しょうが　もやし 玉ねぎ　大根	638	780 郷土料理 「肉もっそ」
21	木	ミルクパン	牛乳	オリーブ豚のハンバーグ（ソースかけ） キャロットサラダ コンソメスープ	パン パン粉　砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐　牛肉 豚肉　卵　ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	632	802 感謝して食べよう
22	金	麦ごはん	牛乳	さけのきのこソースかけ ほうれん草のおひたし 豚汁	米　大麦　砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま	さけ　みそ かつお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	干ししいたけ えのきたけ しめじ　キャベツ　大根 ごぼう　玉ねぎ　もやし	632	783 和食のよさ
25	月	麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺あげ チンゲン菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ	米　大麦　砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	油	高野豆腐 卵 のり　ちりめん	牛乳 ししゃも 青のり	チンゲン菜 にんじん	もやし　玉ねぎ 干ししいたけ　枝豆	652	796 香川県産：青のり
26	火	小型コッペパン	牛乳	ミートスパゲティ ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ	パン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド ごまドレッシング	牛肉　大豆 豚肉 ツナ	牛乳 かえり ひじき	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ　エリンギ にんにく　キャベツ きゅうり　コーン	619	799 香川県産：いりこ
27	水	ポークカレー （麦ごはん）	牛乳	フレンチサラダ キウイフルーツ	米　大麦　砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん にんにく りんご	玉ねぎ　エリンギ　セロリ 枝豆　干ししいたけ　しょうが キャベツ　きゅうり　コーン　キウイフルーツ	674	841 旬：キウイフルーツ
28	木	コッペパン （飯山北小学校・飯山こども園：きなこあげパン） （小・中）黒豆きなこクリーム	牛乳	白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ りんご	パン　はるさめ （砂糖） 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）	（きなこ）　ハム ミートボール（鶏・豚） あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜	白菜　しょうが きゅうり　りんご 玉ねぎ　干ししいたけ	637	777 旬：食べて菜
29	金	古代飯	牛乳	白身魚の香味あげ 食べて菜のあえもの いもたこ煮	米　もち米 でんぷん　黒米 砂糖　里いも	油 こんにゃく	メルルーサ たこ　鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 食べて菜　チンゲン菜	にんにく　しょうが 枝豆　キャベツ	643	801 郷土料理 「いもたこ煮」

【香川印給食ウイーク】（11日～15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　葉ねぎ　キャベツ　きゅうり　大根　にんにく　里いも　さつまいも　食べて菜　ほうれん草　白菜　パセリ　柿

香川県産の食材

米　麦　黒米　米粉パン　さぬきの夢パン　天ぷら粉　牛乳　卵　鶏肉　オリーブ豚　いりこ　ちりめん　もみのり　小えび　えのきたけ　みかん　レモン