



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		小学校	中学校
		主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物		主にたんぱく質		主に無機質		献立のねらい	
2	月	麦ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ほうれん草とたくあんのごまあえ れんこんチップス	米 大麦 こんにやく ふ 砂糖	油 ごま	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 春菊 チンゲン菜 ほうれん草	白菜 白ねぎ 大根 れんこん 干しいたけ 玉ねぎ かぶ もやし たくあん	649	790
3	火	少量麦ごはん	牛乳	わかさぎのからあげ キャベツとわかめの酢の物 きりたんぽ汁 りんご (中)小魚アーモンド	米 大麦 砂糖 でんぶん 里芋 きりたんぽ	油 ごま (アーモンド)	油あげ みそ	牛乳 わかめ わかさぎ (いりこ)	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 白菜 もやし りんご	608	762
4	水	麦ごはん	牛乳	高野豆腐のおとしあげ 百花のごまドレッシングあえ 豚汁	米 大麦 でんぶん 砂糖 こんにやく	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	百花 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ	642	781
5	木	さぬきの夢パン (小・中) りんごジャム	牛乳	みそバーグ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	パン パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも (りんごジャム)	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 みそ ハム ベーコン	牛乳	葉ねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ レタス 白菜 干しいたけ	618	775
6	金	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳	食べて菜のサラダ (小・中)ミニトマト ヨーグルト	米 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま バター	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	食べて菜 にんじん (ミニトマト) チンゲン菜	しょうが 大根 もやし コーン 玉ねぎ りんご セロリ 干しいたけ エリンギ にんにく	720	895
9	月	発芽玄米ごはん	牛乳	さばの幽庵やき 小松菜のアーモンドあえ よせなベ汁	米 発芽玄米 砂糖 でんぶん はるさめ	アーモンド 油	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 春菊 チンゲン菜	キャベツ 白菜 干しいたけ	668	861
10	火	小型コッペパン	牛乳	フライドチキン お花畑のサラダ コーンスープ クリスマスケーキ	パン 米粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 クリスマスケーキ	油 バター	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー パセリ にんじん	にんにく しょうが コーン 玉ねぎ カリフラワー	703	866
11	水	中華丼 (麦ごはん)	牛乳	はるさめサラダ みかん	米 大麦 砂糖 でんぶん はるさめ	ごま油 油 ごま	えび いか うずら卵 豚肉 ハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん 干しいたけ	キャベツ 白菜 玉ねぎ みかん しょうが きくらげ きゅうり にんにく たけのこ コーン	637	793
12	木	米粉パン	牛乳	さけとほうれん草のクリーム煮 れんこんのごまサラダ りんご	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま 中華ごまドレッシング	さけ ベーコン 白いんげん豆 ちくわ	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	エリンギ コーン 玉ねぎ れんこん 枝豆 キャベツ りんご	620	780
13	金	五目ごはん	牛乳	ししゃものカレーあげ かぶと白菜のレモンあえ えのきのみそ汁 (中) アーモンド	米 こんにやく 砂糖 てんぷら粉	油 ごま (アーモンド)	鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん かぶ葉 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 干しいたけ かぶ 白菜 レモン えのきたけ 玉ねぎ	638	836
16	月	麦ごはん	牛乳	さばの竜田あげ チンゲン菜のおひたし きんぴらごぼう	米 大麦 砂糖 こんにやく でんぶん	油 ごま	さば ちくわ かつお節	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん	しょうが ごぼう キャベツ	693	887
17	火	りんごパン	牛乳	冬野菜のポトフ 小いわしのフライ ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油	鶏肉 ハム ウィンナー	牛乳 小いわし	にんじん パセリ ブロッコリー	りんご セロリ 白菜 玉ねぎ キャベツ かぶ コーン キウイフルーツ	664	837
18	水	カミカミデー 丸亀の日 麦ごはん	牛乳	豚肉のしょうがいため 切り干し大根の三杯酢 チヌだんご入り冬の月菜汁	米 大麦 砂糖 でんぶん	油 ごま	豚肉 油あげ チヌ団子 みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが 切り干し大根 きゅうり 大根 白ねぎ 白菜	608	761
19	木	食育の日 コッペパン (飯山中学校：きなこあげパン) (小) 黒豆きなこクリーム	牛乳	ボルシチ ごぼうサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	パン (砂糖) じゃがいも (黒豆きなこクリーム)	油 オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	(きなこ) 牛肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム かえり	にんじん トマト ごぼう	玉ねぎ セロリ キャベツ ピーツ かぶ にんにく きゅうり コーン	674	750
20	金	しっぽくうどん	牛乳	かぼちゃのかのこあげ 食べて菜のゆすかあえ (小・中) 黒糖ビーンズ	うどん 里芋 砂糖 パン粉	油	鶏肉 油あげ かつお節 (黒糖ビーンズ)	牛乳	金時にんじん かぼちゃ 食べて菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 白菜 チンゲン菜 葉ねぎ にんじん	583	703
23	月	おいでまいごはん	牛乳	みそ煮込みおでん ツナとキャベツのからしごまあえ アーモンドいりこ	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	牛肉 白てんぷら ツナ うずら卵 みそ	牛乳 昆布 かえり	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし	605	756
24	火	小型ミルクパン	牛乳	ボンゴレスパゲッティ ひじきのマリネ きなこビーンズ	パン スパゲッティ 砂糖 でんぶん	油	あさり ハム ベーコン 大豆 きなこ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン きゅうり	639	832

【香川印給食ウィーク】(16日～20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

のり 食べて菜 かぶ(根・葉) 小松菜 春菊 百花 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ にんにく ピーツ
白菜 じゃがいも

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 小いわし かえり ちりめん みかん

《おいでまいについて》

「おいでまい」は、平成25年にデビューした香川県オリジナルのお米で、香川県の気候に適した品種です。全国の「米の食味ランキング」では、過去5回、最高賞の『特A』を受賞しました。粒ぞろいが良く、炊きあがりのつや、白さが特長で、どんなおかずにも合います!美味しくいただきます♪

【有機野菜について】

12月6日(金)のチキンカレー・食べて菜のサラダには、有機栽培された「大根」「にんじん」「じゃがいも」が使われています。有機野菜とは、農薬や化学肥料を使用せず自然な土づくりの上で作られた農作物のことを言います。農家の方に感謝していただきましょう。

