



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	
8	水	年明け八菜うどん	牛乳	かぼちゃのかのこあげ 切り干し大根のサラダ (中)アーモンド	うどん パン粉 砂糖	ごま 油 (アーモンド)	鶏肉 油あげ ツナ	牛乳	金時にんじん 葉ねぎ 小松菜 かぼちゃ チンゲン菜	しょうが 白菜 玉ねぎ 大根 ごぼう 干しいいたけ 切り干し大根	553	794
9	木	ミルクパン 	牛乳	鶏肉の香味あげ 食べて菜の昆布あえ 七草そうすい	パン 米 上新粉 でんぷん	ごま 油	鶏肉 卵	牛乳 昆布	金時にんじん 春菊 百花 ほうれん草	白菜 大根 もやし にんにく キャベツ しょうが 食べて菜 葉ねぎ	648	832
10	金	たきこみごはん	牛乳	白身魚のさくさくあげ 小松菜のアーモンドあえ ぜんざい	米 砂糖 小麦粉 白玉団子 上新粉 でんぷん	油 アーモンド	油あげ メルルーサ 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 干しいいたけ キャベツ	681	792
14	火	コッペパン (小・中)いちごジャム 	牛乳	冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ ココアワッフル	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 (いちごジャム)	オリーブ油 油 バター ココアワッフル	鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	金時にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ 大根 コーン レタス しめじ ブロッコリー キャベツ	659	802
15	水	麦ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 大麦 砂糖 あんもち	油	さけ 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	かぶ 大根	663	821
16	木	コッペパン (飯山中学校3年:きなこあげパン) (小・中)チョコ大豆バター 	牛乳	白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ ぼんかん	パン (砂糖) じゃがいも はるさめ	油 エッグフリーマヨネーズ (チョコ大豆バター)	ハム あさり ミートボール(鶏・豚) (きなこ)	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ 白菜 干しいいたけ しょうが ぼんかん	680	782
17	金	冬野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん) 	牛乳	元気サラダ りんご	米 じゃがいも ダイシモチ麦 小麦粉 砂糖	油	豚肉 ハム かつお節	牛乳 昆布 脱脂粉乳 チーズ	金時にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ かぶ セロリ コーン 干しいいたけ りんご きゅうり しょうが にんにく キャベツ	668	832
20	月	 丸亀の日 麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺あげ 七日炊きごぼう とり野菜 (小・中)黒糖ビーンズ	米 大麦 砂糖 てんぷら粉 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 みそ (黒糖ビーンズ)	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 春菊	ごぼう にんにく しょうが しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 白ねぎ	659	796
21	火	セルフドッグ (さぬきの夢パン) 	牛乳	(ウィンナー、ゆで野菜) クラムチャウダー オレンジ (幼・小:クチャップ、中:クチャップ&マスタード)	パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	ウィンナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく オレンジ	646	773
22	水	麦ごはん	牛乳	鮭のてり焼き キャベツのごまあえ すまし汁 焼きプリンタルト	米 大麦 砂糖 でんぷん 焼きプリンタルト	油 ごま	さけ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	695	827
23	木	コッペパン 	牛乳	ポークビーンズ 五目サラダ アーモンドいりこ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま エッグフリーマヨネーズ アーモンド	豚肉 大豆 ベーコン ちくわ	牛乳 かえり	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく れんこん 枝豆	633	809
24	金	麦ごはん	牛乳	コノシロの甘酢漬 食べて菜のいそかあえ けんちん汁 しょうゆ豆	米 大麦 砂糖 りいも こんにゃく	油	コノシロ 豆腐 油あげ 鶏肉 しょうゆ豆	牛乳 のり ちりめん	にんじん パセリ 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう 小松菜 食べて菜	662	831
27	月	いりこめし	牛乳	さばの塩焼き ほうれん草と白菜のごまあえ ふしめん汁 和三盆	米 砂糖 和三盆 ふしめん	ごま 油	さば 油あげ	牛乳 かえり	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 白菜 玉ねぎ 大根	630	780
28	火	 カミカミデー 米粉パン 	牛乳	鶏肉のガーリック焼き かみかみサラダ 卵とレタスのスープ ヨーグルト	パン 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	鶏肉 さきいか ハム 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ コーン レタス 玉ねぎ えのきたけ	にんにく しょうが ごぼう きゅうり	650	815
29	水	黒豆おこわ	牛乳	小いわしのフライ 百花の雪花(まんぼのけんちゃん) 冬の月菜汁	米 もち米 パン粉 りいも 白玉団子	油 ごま油	黒豆 油あげ 豆腐 白てんぷら みそ	牛乳 小いわし	百花 水菜 にんじん 葉ねぎ	しめじ 大根 白ねぎ 白菜	623	781
30	木	コッペパン 	牛乳	オリーブ豚のハンバーグ(ソースかけ) ひじきのマリネ ABCスープ キャンディーチーズ	パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ 油	豆腐 牛肉 オリーブ豚 卵 ハム ベーコン	牛乳 ひじき キャンディチーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり しめじ セロリ	642	805
31	金	親子丼(麦ごはん) 	牛乳	小松菜のごまドレッシングあえ 大豆と小煮干しのあげ煮	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 卵 なると ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいいたけ もやし チンゲン菜	630	788

【香川印給食ウィーク】(24日～30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。



今月はこちらを
使うのじゃ！

- 丸亀市産食材**
黒豆 じゃがいも かぶ キャベツ 小松菜 春菊 食べて菜 白ねぎ 大根 白菜 パセリ ブロッコリー 百花 ほうれん草 レタス
- 香川県産の食材**
米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん ダイシモチ麦 てんぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 オリーブ豚 小いわし かえり ちりめん コノシロ
もみのり 金時にんじん えのきたけ みかん レモン 和三盆