



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		主にカロテン		主にビタミンC
		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	献立のねらい		
3	月	鬼退治ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 菜花のごまドレッシングあえ 白菜のみそ汁	米 大麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	大豆 いわし 油あげ 豆腐 みそ ハム	牛乳	菜花 葉ねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが 白菜 えのきたけ 玉ねぎ もやし	663	833	
4	火	麦ごはん	牛乳	みそ煮込みおでん 白菜のごまあえ ぼんかん	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 じゃがいも	ごま	牛肉 うすら卵 白てんぷら みそ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	大根 白菜 ぼんかん	593	726	
5	水	ごはん 味つけのり	牛乳	鶏肉のてり焼き ブロッコリーのおかかあえ ふしめん汁	米 はちみつ ふしめん	ごま	鶏肉 かつお節 油あげ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 玉ねぎ	599	749	
6	木	ミルクパン 	牛乳	香川県産レタスのシチュー 元気サラダ りんご	パン コーン じゃがいも 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター 油	鶏肉 ハム うすら卵 かつお節	牛乳 昆布 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ 大根 りんご レタス しめじ キャベツ きゅうり	594	748	
7	金	ほたてごはん	牛乳	わかさぎのからあげ ほうれん草とコーンのあえもの じゃがいものみそ汁 (小・中) 昆布大豆	米 大麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 ごま	ほたて みそ 油あげ (大豆)	牛乳 チーズ わかさぎ わかめ (昆布)	にんじん ほうれん草 葉ねぎ チンゲン菜	しょうが 干しいたけ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ コーン	594	732	
10	月	発芽玄米ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 食べて菜のごまあえ ひじきと厚あげの煮もの	米 発芽玄米 砂糖 こんにやく でんぶん	ごま 油	さば みそ 豚肉 厚あげ	牛乳 ひじき ちりめん	食べて菜 チンゲン菜 にんじん	しょうが 白菜 枝豆	715	850	
12	水	中華おこわ 	牛乳	白身魚の香味あげ 中華サラダ ビーフンスープ	米 もち米 砂糖 でんぶん ビーフン	油 ごま ごま油	焼き豚 豚肉 メルルーサ ハム あさり	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 枝豆 にんにく コーン きゅうり しょうが きくらげ もやし	657	831	
13	木	小型コッペパン 	牛乳	ブロッコリーのスパイシートマトペンネ 五目サラダ ココアビーンズ	パン ペンネ 砂糖 でんぶん	油 エッグフリーマヨネーズ ごま	豚肉 ベーコン ちくわ 大豆	牛乳	ブロッコリー トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく れんこん 枝豆	621	802	
14	金	チキンライス 	牛乳	小松菜のアーモンドサラダ オニオンスープ ガトーショコラ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ガトーショコラ	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	622	728	
17	月	麦ごはん	牛乳	ししゃものごまあげ 百花の雪花 (まんぼのけんちゃん) 鶏肉とごぼうのみそ汁	米 大麦 天ぷら粉 こんにやく	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 白てんぷら 油あげ みそ	牛乳 ししゃも	百花 にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし	650	794	
18	火	 カミカミデー コッペパン 	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 かみかみサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮 スイーツプリング	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま バター ごま油 アーモンド	あさり ハム うすら卵 ベーコン さきいか	牛乳 生クリーム かえり	にんじん チンゲン菜	エリンギ 玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり スイーツプリング	642	808	
19	水	 食育の日 白菜うどん	牛乳	かぼちゃのかのこあげ 切り干し大根とツナのあえもの (小・中) アーモンド	うどん 砂糖 パン粉	ごま 油 (アーモンド)	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 切り干し大根 きゅうり かぼちゃ	621	758	
20	木	さめきの夢パン 	牛乳	ビーフシチュー コールスローサラダ りんご	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター エッグフリーマヨネーズ	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト エリンギ キャベツ きゅうり コーン	にんにく ビーツ セロリ 玉ねぎ りんご 玉ねぎ	588	758	
21	金	 丸亀の日 ダイシモチ麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ 冬の月菜汁	米 ダイシモチ麦 白玉だんご 里芋	ごま	さば 油あげ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし たくあん 大根 白ねぎ 白菜	642	756	
25	火	米粉パン 	牛乳	鮭の黄金焼き 海藻サラダ ABCスープ いちご	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	さけ ベーコン	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ セロリ いちご	619	778	
26	水	わかめごはん	牛乳	鶏肉のからあげ 百花のツナサラダ 豚汁 みかんクレープ	米 大麦 みかんクレープ こんにやく 砂糖	油 でんぶん 砂糖	鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	百花 にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	にんにく しょうが もやし ごぼう 玉ねぎ	721	889	
27	木	コッペパン (小6きなかあげパン) (小・中) チョコ大豆バター 	牛乳	白菜と肉団子のスープ煮 ポテトサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	パン (砂糖) はるさめ じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油 (チョコ大豆バター)	ミートボール (鶏・豚) (きなこ) あさり ハム	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ しょうが	635	786	
28	金	チキンカツカレー (麦ごはん) 	牛乳	(ささみカツ) フレンチサラダ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	ベーコン 大豆 ささみ 卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	セロリ しめじ キャベツ 玉ねぎ 枝豆 きゅうり にんにく りんご コーン	739	932	

節分(2月2日)
旬：菜花

旬：大根

のりの日
(香川県産のり)

香川県産
レタス

北海道の料理

青魚の栄養

自分に合った量
を食べよう

旬：ブロッコリー

楽しく食べよう

郷土料理
百花の雪花
(まんぼのけんちゃん)

よくかんで食べよう
旬：スイーツプリング

旬：白菜

丸亀市産
ビーツ

地産地消について

旬：いちご

飯山中学校リクエスト給食

手をよく洗おう

受験に勝つ食事

【香川印給食ウィーク】(17日～21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。



丸亀市産食材
里芋 じゃがいも チンゲン菜 菜花 大根 小松菜 食べて菜 白菜 パセリ セロリ ビーツ 百花(まんぼ) ほうれん草 葉ねぎ キャベツ
レタス ブロッコリー にんにく
香川県産の食材
米 大麦 ダイシモチ麦 米粉パン さめきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 かえり ちりめん パセリ たけのこ きくらげ
かぶ のり いちご スイーツプリング レモン