



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)	
											小学校	中学校
		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	
2	月	麦ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ チンゲン菜のいそかあえ 肉じゃが	米 大麦 てんぷら粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	牛肉	牛乳 のり ししゃも ちりめん	チンゲン菜 小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ 枝豆	628	824
3	火	ガーリックピラフ 🔑	牛乳	えびと大豆のからあげ 小松菜のアーモンドあえ 野菜のスープ煮	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン うすら卵 ウィンナー 大豆 小えび	牛乳	葉ねぎ パセリ 小松菜 にんじん	キャベツ しめじ にんにく エリンギ 玉ねぎ	658	827
4	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのごまあえ 団子汁 (中) アーモンド	米 大麦 砂糖 でんぷん 白玉だんご	ごま ごま油 (アーモンド)	鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ コーン 大根	593	846
5	木	コッペパン 🔑	牛乳	手作りハンバーグ キャロットサラダ コンソメスープ ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	エッグフリーマヨネーズ 油	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ベーコン ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	673	856
6	金	豚丼 🔑 小2まで	牛乳	スパイシービーンズ ごまじゃこサラダ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	豚肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	614	801
9	月	ごはん (幼・小) ねり梅 (中) 梅干し	牛乳	さけの南部焼き 小松菜のアーモンドあえ 豚汁	米 砂糖 こんにゃく	ごま 油 アーモンド	さけ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	キャベツ もやし 梅 ごぼう 玉ねぎ	632	747
10	火	小型コッペパン	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ オレンジ	パン スパゲティ 砂糖 じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ 油	豚肉 ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ トマト オレンジ	にんにく エリンギ 玉ねぎ きゅうり なす	609	779
11	水	発芽玄米ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 キャベツのごまあえ えのきのみそ汁 冷凍みかん	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にら 小松菜 チンゲン菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく しょうが みかん	635	793
12	木	ミルクパン 🔑	牛乳	かぼちゃのかのこ揚げ キャベツと肉団子のスープ フルーツポンチ	パン はるさめ カクテルゼリー 砂糖 ナタデココ	油	ミートボール(鶏・豚) あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しょうが キャベツ 干ししいたけ パイナップル 黄桃	627	800
13	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉の梅ソース 小松菜のごまあえ すまし汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま 油	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	梅 もやし 玉ねぎ	616	782
16	月	たこめし	牛乳	さばの七味焼き 切干大根の三杯酢 豆腐のみそ汁	米 砂糖	油 ごま	たこ 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが 切り干し大根 干ししいたけ ごぼう 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	665	857
17	火	米粉パン 🔑	牛乳	小いわしのフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ハム ベーコン あさり	牛乳 小いわし ひじき	チンゲン菜 にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ にんにく	621	797
18	水	🦷 カミカミデー 麦ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き かみかみあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 さきいか ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 玉ねぎ きゅうり コーン	596	751
19	木	🍌 食育の日 さぬきの夢パン (小・中) 黒豆きなこクリーム 🔑	牛乳	鶏肉のガーリック焼き チンゲイ菜のごまドレッシングあえ 新たまねぎのスープ	パン 砂糖 じゃがいも	ごま 油 (黒豆きなこクリーム)	ベーコン ハム 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん チンゲン菜	もやし コーン セロリ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	615	779
20	金	🏠 丸亀地産の日 ダイシモチ麦ごはん	牛乳	あじの香味揚げ ツナとキャベツのからしごまあえ なすとふしめんのみそ汁	米 ダイシモチ麦 でんぷん ふしめん	油 ごま ごま油	ツナ あじ 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし なす 玉ねぎ	612	784
23	月	ジュシー	牛乳	ゴーヤのかき揚げ もずくスープ シークァーサーゼリー	米 砂糖 さつまいも てんぷら粉 小麦粉 でんぷん シークァーサーゼリー	油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 昆布 かえり 豆腐 もずく	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ 枝豆 コーン にがうり えのきたけ	594	737
24	火	コッペパン 🔑	牛乳	鶏肉のからあげ ごぼうサラダ ズッキーニ入りミネストローネ	パン でんぷん じゃがいも 上新粉 マカロニ	エッグフリーマヨネーズ 油	鶏肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	セロリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ スッキーニ コーン にんにく しょうが ごぼう	603	763
25	水	わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き もやしの甘酢あえ かきたま汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	ごま	さば ハム 卵 豆腐	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	もやし 玉ねぎ きゅうり 干ししいたけ	627	810
26	木	コッペパン 🔑	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 アスパラガスのサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	油 アーモンド	ベーコン あさり ハム うすら卵 生クリーム かえり	牛乳	にんじん エリンギ アスパラガス チンゲン菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	613	779
27	金	麦ごはん 🔑	牛乳	ドライカレー 元気サラダ ゴールドキウイ	米 大麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん	にんにく しょうが セロリ エリンギ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり キウイ	642	801
30	月	麦ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 中華サラダ (小・中) 小魚アーモンド	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油 (アーモンド)	豚肉 豆腐 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳 (いりこ)	葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす もやし きくらげ きゅうり	647	808

【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 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。



今月はこれを
使うのじゃ!

丸亀市産食材

アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ キャベツ きゅうり 大根(有機) 玉ねぎ(有機) じゃがいも(有機) スッキーニ(有機) なす にんじん

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 小えび えのきたけ たけのこ