



# 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	小学生	中学校
2	月	麦ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ チングン菜のいそかあえ 肉じゃが	米 大麦 てんぷら粉 砂糖 じゃかいも こんにゃく	油 砂糖 でんぶん じゃかいも	牛肉 うすら卵 アーモンド	牛乳 のり ごま 小豆 小えび	チングン菜 小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ 枝豆	628	824
				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 でんぶん じゃかいも	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	葉ねぎ パセリ 小松菜 にんじん	キャベツ しめじ エリンギ 玉ねぎ	658	827
3	火	ガーリックピラフ 勺	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 でんぶん 白玉だんご	ごま ごま油 (アーモンド)	鶏肉	牛乳	チングン菜 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
				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 ジャガイモ 砂糖 パン粉	油 油	豆腐 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
5	木	コッペパン 勺	牛乳	スパイシーピーンズ ごまじゃこサラダ	米 大麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	614	801
				さけの南部焼き 小松菜のアーモンドあえ 豚汁	米 砂糖 砂糖 こにんやく	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 チングン菜	キャベツ もやし 梅 ごぼう 玉ねぎ	632	747
6	金	豚丼 勺 小2まで	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ ボテトサラダ オレンジ	パン サイドディッシュ 砂糖 じゃかいも	油 油	豚肉 ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ オレンジ	にんにく エリンギ 玉ねぎ きゅうり なす	609	779
				スタミナ焼肉 キャベツのごまあえ えのきのみぞ汁 冷凍みかん	米 発芽玄米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油 みそ	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 チングン菜	もやし 玉ねぎ えのきだけ キャベツ にんにく しょうが みかん	635	793
11	水	発芽玄米ごはん	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 油	ミートボール(鶏・豚) あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チングン菜	玉ねぎ しょうが キャベツ 干しいただけ パイナップル 黄桃	627	800
				鶏肉の梅ソース 小松菜のごまあえ すまし汁	米 大麦 砂糖 でんぶん	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 チングン菜	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 豆腐のみぞ汁	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 干しいただけ ごぼう 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	665	857
				いいわしのフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	パン 砂糖 じゃかいも 小麦粉	油 バター	ハム ベーコン あさり	牛乳	チングン菜 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 じゃがいものみぞ汁	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま 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
				鶏肉のガーリック焼き チング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 (黒豆きなこクリーム)	油 油	ハム 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん チングン菜	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ぞ汁	米 ダイシモチ麦 でんぶん ふしめん	油 ごま ごま油	ツナ あじ 油揚げ みそ	牛乳 のり 葉ねぎ	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
				ゴーヤのかき揚げ もずくスープ シーカーサーゼリー	砂糖 さつまいも てんぷら粉 小麦粉 シーカーサーゼリー	油 油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 豆腐	牛乳 昆布 もずく	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいただけ 枝豆 コーン にがうり えのきだけ	594	737
24	火	コッペパン 勺	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 でんぶん じゃがいも マカロニ	油 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 ズッキーニ コーン にんにく しょうが ごぼう	603	763
				さばの塩焼き もやしの甘酢あえ かきたま汁	米 大麦 でんぶん 砂糖	ごま 牛乳 わかめ	さば ハム 卵 豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん	もやし 玉ねぎ きゅうり 干しいただけ	627	810
26	木	コッペパン 勺	牛乳	うすら卵とチングン菜のクリーム煮 アスパラガスのサラダ いりことナツ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 かえり	牛乳 生クリーム かえり	にんじん エリンギ チングン菜	キャベツ 玉ねぎ コーン 玉ねぎ	613	779
				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 でんぶん (アーモンド)	油 ごま油 ごま油	豚肉 豆腐 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳 (いりこ) にんじん	葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす もやし さくらげ きゅうり	647	808
				【香川印給食ウイーク】(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。								旬: なす

\*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。



## 丸亀市産食材

アスパラガス 小松菜 チングン菜 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) ズッキーニ(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 えのきだけ たけのこ