



# 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	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
1	火	五目ごはん	白身魚の香味揚げ きゅうりとたこの酢のもの 半夏の団子	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん 白玉団子 小豆	油 ごま	鶏肉 たこ 油揚げ メルルーサ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり	にんにく 枝豆 しょうが きゅうり	639	805
2	水	麦ごはん	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁 冷凍パン	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ パイナップル	603	751
3	木	さぬきの夢パン (小・中: チョコ大豆バター)	鮭とズッキーニのチーズ焼き ひじきとツナのサラダ ABCスープ	パン 砂糖 じゃがいも パスタ	油 ドレッシング (チョコ大豆/バター)	さけ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜 パセリ	ズッキーニ キャベツ コーン きゅうり しめじ セロリ 玉ねぎ	614	752
4	金	夏のちらしずし	かぼちゃの天ぷら 白うりのおかかあえ ふしめん汁	米 ふしめん 砂糖 てんぷら粉	油	あなご 高野豆腐 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜 葉ねぎ	しろり 玉ねぎ しいたけ きゅうり 大根 枝豆	585	750
7	月	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまドレッシングあえ なすのそめん汁 セタゼリー	米 大麦 砂糖 でんぷん そめん ゼリー	油 ごま	鶏肉 ハム 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	えのきたけ しょうが もやし 玉ねぎ なす	645	798
8	火	カミカミデー 小型コッペパン	ソース焼きスパゲティ かみかみサラダ スパイシービーンズ	パン スパゲティ 砂糖 てんぷん	ごま油 ごま 油	豚肉 あさり さきいか ハム 大豆	牛乳 のり	にんじん ピーマン	しょうが しいたけ コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく こぼろ きゅうり	636	820
9	水	わかめごはん	あじの三杯酢 キャベツとコーンのあえもの オリーブ豚汁 (中)アーモンド	米 大麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	ごま 油 (アーモンド)	あじ オリーブ豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	こぼろ キャベツ 玉ねぎ コーン もやし	583	807
10	木	ミルクパン	鶏肉とズッキーニのスープ煮 いりごとナッツのオリーブオイルがらめ 飯山の桃入りフルーツポンチ	パン ナタデココ じゃがいも カクテルゼリー 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	鶏肉 うずら卵	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	しめじ 玉ねぎ スズッキーニ キャベツ もも パイン みかん	593	754
11	金	夏野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん)	元氣サラダ ヨーグルト	米 ダイシモチ麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	豚肉 ハム かつおぶし	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ オクラ	玉ねぎ にんにく なす セロリ コーン 枝豆 きゅうり りんご キャベツ	693	880
14	月	豚キムチ丼 (麦ごはん)	きびなごのフライ アスパラガスのサラダ	米 大麦 砂糖 てんぷん	油 ごま ドレッシング ごま油	豚肉	牛乳 きびなご	にんじん アスパラガス にら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 白菜 コーン	639	811
15	火	米粉パン	チリコンカン マカロニサラダ すいか	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 金時豆	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ トマト	コーン にんにく きゅうり 玉ねぎ すいか	665	830
16	水	麦ごはん	鶏肉のレモンソースかけ モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏野菜のみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油	鶏肉 みそ かつおぶし 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ モロヘイヤ	レモン もやし なす 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	615	776
17	木	黒糖パン	ゴーヤチャンプルー キャベツと肉団子のスープ (小・中) ミニトマト、さつまいもチップス	パン 砂糖 はるさめ (さつまいもチップス)	油 ごま油	豚肉 ちくわ かつおぶし 豆腐 卵 あさり ミートボール	牛乳	にんじん チンゲン菜 (ミニトマト)	キャベツ 玉ねぎ にがうり しいたけ しょうが	593	745
18	金	丸亀地産の日 食育の日 麦ごはん	さばの香味焼き キャベツとオクラのごまあえ 夏の月菜汁	米 大麦 砂糖 白玉団子	ごま	さば みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん オクラ チンゲン菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	637	793

【香川印給食ウィーク】(7日~11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**  
小松菜 きゅうり なす 玉ねぎ(有機) じゃがいも(有機) ピーマン 白うり スズッキーニ チンゲン菜 グリーンアスパラガス モロヘイヤ トマト 葉ねぎ  
キャベツ ゴーヤ もも

**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 オリーブ豚 かつお ちりめん ミニトマト えのきたけ オクラ

夏の訪れを告げる季節のくだものがあります。みずみずしく輝くさまはまるで宝石箱のダイヤモンドのよう。水分がたっぷりジュース。体の調子をととのえるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維を多く含むものが多く、さわやかな甘みは頭や体のつかれをいやし、気分をリフレッシュします。旬のくだものをぜひ味わってみましょう。

**さくらんぼ**  
ルビー色で、「初恋の味」ともいわれるさわやかな甘みと酸味が特徴。愛し合う二人のようにいつも隣同士のペアの多いのは、開花するとき1つの花芽から2輪で咲くことが多いからです。

**いちじく**  
アラビア南部が原産で聖書にも登場するくだものです。花のようなのが見当たらずに実をつけるので漢字で「無花果」と書きますが、花はじつは「実」の内側にあるつぶつぶです。

**びわ**  
やわらかく汁もたっぷりの果肉は夏ののどを乾かすにやします。つるんとした大きな種は漢方薬にも使われます。

**夏みかん**  
大きな実が特徴のかんきつで、酸味をやわらげるため、冬に収穫して寝かせたり、「木成り」といって、木になったままにしておきます。甘みの強い「甘夏」もあります。

**パイナップル**  
松(パイン)かさをような形と、りんご(アップル)のような味わいからこの名がつけましたが、植物学的には木ではなく草の実です。初夏には沖縄産など国産のものが出回ります。

**パッションフルーツ**  
「クダモノトケインソウ」が和名。花を楽しむ時計草の仲間です。つるが伸びて葉がたくさん茂り、グリーンカーテンとしてもよく栽培されています。くすぐったくなるような甘酸っぱい香りが特徴で、実を2つに割り、スプーンですくって種ごと食べられます。

**クランベリー**  
「おつるこげもも」ともよばれ、ツツジ科の植物です。北半球の寒い地域でとれ、ジャムやジュースに加工されます。またソースにして肉料理などに添えます。