

令和7年度



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	
1	月	麦ごはん 	牛乳	なす入り麻婆豆腐 バンサンスー	米 大麦 砂糖 はるさめ でんぶん	ごま油 油 ごま	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ	なす しょうが もやし きゅうり にんにく	645	820
2	火	小2まで キムチごはん 	牛乳	小いわしのフライ 小松菜のごまドレッシングあえ わかめスープ	米 大麦 砂糖	ごま油 油 ごま	豚肉 ハム 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ 小いわし	葉ねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ もやし 枝豆 白菜	586	740
3	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ キャベツのおかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 大麦 でんぶん 砂糖	油 ごま油	鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	コーン キャベツ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ	594	771
4	木	ナン 	牛乳	ドライカレー 元気サラダ (小・中) みかんクレープ	ナン 砂糖 (みかんクレープ)	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン キャベツ	621	756
5	金	麦ごはん	牛乳	白身魚のサクサクあげ チンゲン菜のアーモンドあえ いも煮	米 大麦 小麦粉 こんにゃく 上新粉 でんぶん 砂糖 里芋	油 アーモンド	メルルーサ 牛肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 しめじ キャベツ きゅうり 白ねぎ	619	785
8	月	わかめごはん (少量)	牛乳	ひやしうどん 鶏肉の香味あげ ごぼうのサラダ (中) 小魚アーモンド	米 大麦 砂糖 でんぶん うどん	ごま油 油 ごま (アーモンド)	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ (いりこ)	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	しょうが にんにく きゅうり ごぼう コーン	627	819
9	火	さぬきの夢パン (小・中：黒豆きなこクリーム) 	牛乳	かぼちゃのかのこあげ キャベツと肉だんごのスープ煮 なし入りフルーツポンチ	パン はるさめ ゼリー 砂糖	油 (黒豆きなこクリーム)	ミートボール(鶏・豚) あさり	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	キャベツ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ なし パイン みかん	662	821
10	水	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ そうめん瓜の酢の物 なす入りふしめん汁	米 大麦 ふしめん 砂糖	ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが そうめんうり きゅうり なす 玉ねぎ	642	799
11	木	米粉パン 	牛乳	チリコンカーン マカロニサラダ (小・中) ピオーネ	パン 金時豆 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 牛肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン (ぶどう)	649	830
12	金	麦ごはん (ふりかけ)	牛乳	ししゃものカレーあげ きゅうりの昆布あえ 冬瓜の煮物	米 大麦 てんぷら粉 砂糖	油 ごま	かまぼこ 鶏肉	牛乳 ししゃも 塩昆布	にんじん 小松菜	大根 冬瓜 枝豆 キャベツ もやし きゅうり しめじ えのきたけ	641	789
16	火	小型ミルクパン	牛乳	あさりときのこの和風スパゲッティ 小松菜のサラダ れんこんチップス (小・中) ヨーグルト	パン 砂糖 スパゲティ	油	あさり ハム ベーコン	牛乳 (ヨーグルト)	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しめじ エリンギ 干しいたけ 玉ねぎ 切り干し大根 にんにく もやし コーン れんこん	622	811
17	水	ごはん	牛乳	鮭の焼き漬け 切り干し大根のハリハリ漬け のっぺい汁	米 でんぶん 砂糖 里芋	油	さけ 豆腐 鶏肉	牛乳 昆布 ちりめん	葉ねぎ にんじん	切り干し大根 きゅうり 大根 ごぼう	603	773
18	木	 かみかみデー コッペパン 	牛乳	うすら卵とアスパラガスのクリーム煮 かみかみサラダ なし	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 油 ごま	あさり ハム ベーコン さきいか うすら卵	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	エリンギ 玉ねぎ コーン きゅうり ごぼう なし	592	741
19	金	 食育の日 萩ごはん	牛乳	鶏肉の瓜瓜南蛮漬け チンゲン菜とたくあんのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	米 もち米 でんぶん 砂糖	ごま 油	鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん しそ 葉ねぎ かぼちゃ	枝豆 冬瓜 もやし たくあん キャベツ 玉ねぎ	655	814
22	月	 丸亀の日 麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落としあげ キャベツのおひたし 月菜汁	米 大麦 でんぶん 砂糖	油	鶏肉 高野豆腐 卵 かつお節 みそ うすら卵 油揚げ	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ 大根	609	776
24	水	発芽玄米ごはん	牛乳	さんまの塩焼き すだち添え きゅうりのおかかあえ じゃがいものみそ汁	米 発芽玄米 じゃがいも	ごま	さんま 糸かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	すだち きゅうり コーン もやし 玉ねぎ	611	737
25	木	コッペパン (飯山北小学校：きなこあげパン) 	牛乳	大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ アーモンドいりこ	パン 砂糖 小麦粉	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	豚肉 大豆 ベーコン (北小：きなこ)	牛乳 かえり	トマト パセリ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ エリンギ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	632	762
26	金	親子丼 (麦ごはん) 	牛乳	ごまじゃこあえ 大学芋	米 大麦 さつまいも 砂糖 でんぶん	ごま油 油 ごま	鶏肉 卵 なると	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	677	856
29	月	麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き チンゲン菜のいそかあえ 豚汁	米 大麦 こんにゃく		さば 豚肉 みそ	牛乳 のり ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	ごぼう 大根 玉ねぎ もやし	620	770
30	火	コッペパン (小・中：いちごジャム)	牛乳	なす入りハンバーグ キャロットサラダ ABCスープ	パン パン粉 パスタ 砂糖 じゃがいも (いちごジャム)	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ なす セロリ しめじ	651	815

【香川印給食ウィーク】(8日～12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 アスパラガス 葉ねぎ きゅうり 玉ねぎ にんにく なす 冬瓜 そうめんうり じゃがいも チンゲン菜

香川県産の食材
米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 てんぷら粉 卵 鶏肉 小いわし ちりめん のり えのきたけ なし (二十世紀) かえり 玉ねぎ (有機)