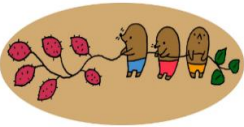




献立予定表



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	
1	水	麦ごはん	牛乳	いかと野菜の中華風炒め 小松菜とわかめのツナあえ 小煮干しと大豆の揚げ煮	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	豚肉 むきいか うずら卵 ツナ 大豆	牛乳 わかめ かえり	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが たけのこ しめじ 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ	627	781
2	木	さぬきの夢パン (小・中：黒豆きなこクリーム) 	牛乳	いもいもサラダ 冬瓜と肉団子のスープ りんご	パン はるさめ さつまいも じゃがいも 里芋	エッグフリーマヨネーズ 油 (黒豆きなこクリーム)	あさり ハム ミートボール(鶏・豚)	牛乳	葉ねぎ にんじん	冬瓜 玉ねぎ しょうが きゅうり りんご 干ししいたけ	621	760
3	金	秋なすのカレーライス (麦ごはん) 	牛乳	海藻サラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ちりめん 海藻ミックス	にんじん トマト エリンギ 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり キウイフルーツ	玉ねぎ セロリ なす	632	790
6	月	秋の五目うどん	牛乳	小いわしのフライ 小松菜とコーンのあえもの お月見ゼリー	うどん 里芋 砂糖 (お月見ゼリー)	油	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 小いわし	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しめじ 干ししいたけ 大根 キャベツ コーン	565	674
7	火	ミルクパン 	牛乳	オリーブサーモンのレモンバターソース れんこんサラダ 豆腐とコーンのスープ	パン 砂糖 でんぷん	油 バター ごま	さけ 豆腐 卵 ハム	牛乳	パセリ チンゲン菜	レモン 玉ねぎ コーン きゅうり れんこん	632	793
8	水	 カミカミデー 麦ごはん	牛乳	かつおのじぶ煮 かみかみあえ かきたま汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	かつお 卵 ハム 豆腐 さきいか	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ コーン きゅうり ごぼう 干ししいたけ	660	822
9	木	コッペパン (小・中：ブルーベリージャム) 	牛乳	鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ ビーフンスープ (小・中) ヨーグルト	パン 砂糖 ビーフン (ブルーベリージャム)	油	鶏肉 ツナ うずら卵 豚肉 あさり	牛乳 (ヨーグルト)	にんじん パセリ 葉ねぎ チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ	654	813
10	金	麦ごはん	牛乳	白身魚の香味あげ キャベツの昆布あえ 筑前煮	米 大麦 砂糖 でんぷん 上新粉 里芋 こんにゃく	油 ごま ごま油	鶏肉 メルルーサ ちくわ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ 小松菜 たけのこ れんこん 干ししいたけ	にんにく しょうが 枝豆 ごぼう キャベツ もやし	659	823
14	火	セルフチキンバーガー (丸型コッペパン) (エッグフリーマヨネーズ) 	牛乳	(鶏肉の照り焼き) (ゆで野菜) クラムチャウダー (中) 小魚アーモンド	パン 小麦粉 はちみつ じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ (アーモンド)	鶏肉 あさり	牛乳 (いりこ)	にんじん チンゲン菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ	645	804
15	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉と栗の甘辛あえ ひじきとじゃこのあえもの きのこのみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 栗	油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん 葉ねぎ	にんにく コーン しょうが 玉ねぎ きゅうり なめこ えのきたけ	651	822
16	木	米粉パン 	牛乳	じゃがいもとなすのミートソース焼き ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま ごま油	豚肉 牛肉 あさり 大豆 ハム 豆腐 ベーコン (ぶどうゼリー)	牛乳 チーズ	トマト 小松菜 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ なす コーン にんにく ごぼう きゅうり えのきたけ	613	770
17	金	ばら寿司	牛乳	さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	米 天ぷら粉 さつまいも こんにゃく 砂糖	ごま 油	油揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 枝豆 ごぼう たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ	607	749
21	火	小型ミルクパン 	牛乳	カレービーンズ 元気サラダ 里芋のフリッター (小・中) ミニトマト	パン 小麦粉 じゃがいも 里芋 砂糖 上新粉	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 大豆 ウィンナー ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん パセリ (ミニトマト)	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	646	841
22	水	 丸亀の日 発芽玄米ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 ほうれん草とコーンのあえもの 月菜汁	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油	さんま うずら卵 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ しょうが コーン	707	847
23	木	コッペパン 	牛乳	手作りハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン 砂糖 じゃがいも 英字パスタ パン粉	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ セロリ	616	785
24	金	栗ごはん	牛乳	さばの七味焼き 小松菜のアーモンドあえ 豚汁 みかん	米 砂糖 こんにゃく 栗	油 アーモンド	さば 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ みかん	676	827
27	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ 食べて菜のごまドレッシングあえ けんちん汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく でんぷん 里芋	油 ごま	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	チンゲン菜 食べて菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく もやし しょうが ごぼう	636	813
28	火	コッペパン 	牛乳	さつまいものシチュー ひじきのマリネ きなこビーンズ	パン 砂糖 さつまいも 小麦粉 でんぷん	油 バター	鶏肉 大福豆 白花豆 ハム 大豆 きなこ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ エリンギ きゅうり	624	796
29	水	ゆかりごはん	牛乳	さばの竜田あげ しらすあえ 京風すまし汁	米 大麦 でんぷん 花ふ	油	さば 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	しそ チンゲン菜 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ	677	832
30	木	コッペパン (飯山南小学校・富熊小学校： きなこあげパン) 	牛乳	鶏肉ときこのトマトソース煮 かぼちゃのサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 オリーブ油 アーモンド	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム (きなこ)	牛乳 かえり	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ 枝豆 きゅうり	639	827
31	金	麦ごはん 	牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	豆腐 ハム 豚肉 大豆 みそ	牛乳	葉ねぎ しょうが にんにく きくらげ コーン もやし きゅうり	645	805	

小2まで

【香川印給食ウィーク】(6日～10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。

今月はこれを
使うのじゃ！

丸亀市産食材
小松菜 チンゲン菜 里芋 食べて菜 葉ねぎ 冬瓜 キャベツ きゅうり なす パセリ にんにく さつまいも

香川県産の食材
米 麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 小いわし かえり ちりめん えのきたけ みかん 栗 オリーブサーモン
たけのこ きくらげ みかん レモン