

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)	
											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	
4	火	麦ごはん	牛乳	小いわしのフライ 食べて菜のごまあえ じゃがいものうま煮	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉 厚あげ	牛乳 小いわし	にんじん 食べて菜 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 枝豆 干しいたけ	669	838
香川県産：小いわし												
5	水	親子丼 (麦ごはん)	牛乳	ツナとキャベツのからしあえ 里いもチップス	米 大麦 砂糖 でんぷん 里いも	ごま油 油	鶏肉 なた 卵 ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	600	761
旬：里芋												
6	木	黒糖パン	牛乳	白菜と肉団子のスープ煮 ポテトサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	パン 砂糖 はるさめ じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ アーモンド	ミートボール(鶏・豚) あさり ハム	牛乳 かえり	チンゲン菜 にんじん	しょうが きゅうり 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	602	766
旬：白菜												
7	金	ごはん	牛乳	はまちの照り焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 砂糖 でんぷん	ごま	はまち 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ しょうが たくあん	622	766
県魚：はまち												
10	月	発芽玄米ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 切干大根の三杯酢 さつまいものみそ汁 青りんごゼリー	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん さつまいも 青りんごゼリー		さば みそ 油あげ	牛乳 こんぶ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	きゅうり 玉ねぎ しょうが 切干大根	731	932
栄養バランスのよい食事 飯山南小学校 リクエスト献立												
11	火	米粉パン	牛乳	かぶとさつまいものシチュー じゃこの鉄骨サラダ キウイフルーツ	パン 砂糖 じゃがいも さつまいも 小麦粉	油 バター ごま	鶏肉 白大豆 ベーコン 大福豆	牛乳 ちりめん 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ	かぶ 玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり コーン キウイフルーツ	590	747
旬：キウイフルーツ												
12	水	さつまいもごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ キャベツの昆布あえ えのきのみそ汁	米 さつまいも 砂糖 でんぷん ふ	油 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ	582	756
旬：さつまいも												
13	木	コッペパン (飯山こども園・飯野小学校： きなこ揚げパン) (小・中) メーブルジャム	牛乳	ポークビーンズ れんこんサラダ 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 (メーブルジャム)	油 オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド ごま	豚肉 ベーコン 大豆 ハム (きなこ)	牛乳 かえり	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく れんこん きゅうり コーン 枝豆	718	859
手洗いを きちんとしよう												
14	金	みそラーメン	牛乳	かぼちゃのかのご揚げ もやしときゅうりのごまあえ	中華麺 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	みそ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しょうが もやし	645	809
北海道の料理												
17	月	麦ごはん (ふりかけ)	牛乳	高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま酢あえ 小煮干しと大豆の揚げ煮	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	高野豆腐 卵 大豆	牛乳 かえり	チンゲン菜 小松菜 にんじん	玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 もやし	635	788
まごわやさしい												
18	火	かみかみデー さぬきのゆめパン (小・中) いちごジャム	牛乳	うすら卵とほうれん草のクリーム煮 かみかみサラダ みかん	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 (いちごジャム)	油 バター ごま油 ごま	うすら卵 あさり ベーコン ハム さきいか	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	エリンギ 玉ねぎ ごぼう コーン きゅうり みかん	669	827
よくかんで 食べよう												
19	水	食育の日 古代飯	牛乳	白身魚の香味揚げ ひじきとツナのあえもの いもたこ煮	米 もち米 黒米 でんぷん 砂糖 里いも	油 ドレッシング こんにゃく	メルルーサ ツナ たこ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 枝豆	647	799
郷土料理 「いもたこ煮」												
20	木	ミルクパン	牛乳	オリーブ豚のハンバーグ(ソースかけ) キャロットサラダ コンソメスープ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豆腐 豚肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	634	807
感謝して 食べよう												
21	金	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き キャベツのごまあえ 月菜汁	米 大麦 砂糖	ごま	さば みそ うすら卵 油あげ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ もやし 大根	650	789
和食のよさ												
25	火	小型コッペパン	牛乳	ミートスパゲティ 食べて菜のごまドレッシングあえ アーモンドいりこ	パン スパゲティ 砂糖	油 ごま アーモンド	牛肉 大豆 豚肉 ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ 食べて菜 チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ もやし にんにく	635	822
カルシウムを しっかりとろう												
26	水	根菜カレーライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ ヨーグルト	米 大麦 砂糖 さつまいも 小麦粉 じゃがいも	油 バター ごま	鶏肉 ベーコン 海藻ミックス	牛乳 チーズ ちりめん	にんじん りんご キャベツ きくらげ	玉ねぎ ごぼう セロリ 枝豆 干しいたけ しょうが れんこん にんにく	711	894
根菜について												
27	木	コッペパン (小・中) 黒豆きなこクリーム	牛乳	ポトフ スパイシービーンズ 柿入りフルーツポンチ	パン でんぷん ゼリー 砂糖 じゃがいも	油 (黒豆きなこクリーム)	大豆 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ パイナップル キャベツ みかん 黄桃 柿	663	823
旬：柿												
28	金	長崎のにんじんご飯	牛乳	きびなごの南蛮漬け チンゲン菜のごまあえ 長崎のヒカド	米 大麦 砂糖 さつまいも でんぷん	油 ごま	油あげ 鶏肉	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ 大根 もやし 干しいたけ	590	733
長崎県の料理												

【香川印給食ウィーク】(17日～21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。



丸亀市産食材
小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 にんにく 里いも さつまいも 食べて菜 ほうれん草 パセリ
香川県産の食材
米 麦 黒米 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 鶏肉 オリーブ豚 かえり 小いわし ちりめん はまち えのきたけ みかん セロリ きくらげ