



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	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	月	麦ごはん	牛乳	すき焼き風煮 切干大根の三杯酢 れんこんチップス	米 大麦 こんにゃく ふ 砂糖	油	牛肉 焼き豆腐	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん 春菊	白菜 白ねぎ 大根 れんこん 干しいたけ 玉ねぎ かぶ 切干大根 きゅうり	658	829
2	火	麦ごはん	牛乳	鮭のいぶりがつこ焼き キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 (中)小魚アーモンド	米 大麦 砂糖 里芋 きりたんぼ	ごま エッグフリーマヨネーズ (アーモンド)	鮭 油あげ みそ	牛乳 わかめ (いりこ)	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 白菜 もやし いぶりがつこ	661	865
3	水	麦ごはん	牛乳	揚げささみのレモンソース 小松菜のごまあえ 高野豆腐の煮物	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	レモン 枝豆 もやし 干しいたけ 玉ねぎ	708	896
4	木	米粉パン	牛乳	鮭とほうれん草のクリーム煮 ごぼうサラダ キウイフルーツ	パン じゃがいも 小麦粉	油 エッグフリーマヨネーズ バター	鮭 かまぼこ 白花豆 大福豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	エリンギ きゅうり コーン 玉ねぎ ごぼう キウイフルーツ	639	808
5	金	麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き 百花のごまドレッシングあえ 豚汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	さば ハム 豚肉 みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 百花	大根 もやし ごぼう 玉ねぎ	659	814
8	月	ごはん	牛乳	みそ煮込みおでん ツナとキャベツのからしごまあえ アーモンドいりこ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	アーモンド ごま ごま油	牛肉 天ぷら うすら卵 みそ ツナ	牛乳 昆布 かえり	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 もやし	602	761
9	火	さぬきのゆめパン (小・中) りんごジャム	牛乳	みそバーグ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	パン パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも (りんごジャム)	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン 卵 みそ	牛乳	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	きゅうり しょうが コーン かぶ 玉ねぎ レタス 白菜 干しいたけ	635	794
10	水	中華丼 (麦ごはん) 小2まで	牛乳	春雨サラダ みかん	米 大麦 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油 油 ごま	えび いか うすら卵 豚肉 ハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ 白菜 玉ねぎ みかん しょうが きくらげ きゅうり 干しいたけ にんにく たけのこ コーン	631	780
11	木	小型コッペパン	牛乳	フライドチキン お花畑のサラダ コーンスープ クリスマスケーキ	パン 上新粉 小麦粉 砂糖 でんぷん クリスマスケーキ	油 バター	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく コーン 玉ねぎ カリフラワー しょうが	704	866
12	金	五目ごはん	牛乳	ししゃものごまあえ かぶと白菜のレモンあえ えのきのみそ汁 (小・中) 黒糖ピーンズ	米 こんにゃく 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 豆腐 油あげ みそ (黒糖ピーンズ)	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん かぶの葉 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 干しいたけ かぶ 白菜 レモン えのきたけ 玉ねぎ	646	781
15	月	発芽玄米ごはん	牛乳	さばの幽庵焼き 小松菜のアーモンドあえ 寄せ鍋汁	米 発芽玄米 砂糖 はるさめ でんぷん	油 アーモンド	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ 小松菜 春菊	ゆず キャベツ 白菜 干しいたけ	666	854
16	火	小型ミルクパン	牛乳	ボンゴレスパゲティ ひじきのマリネ きなこピーンズ	パン 砂糖 スパゲティ でんぷん	油	あさり ハム ベーコン 大豆 きなこ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン	638	830
17	水	麦ごはん	牛乳	鮭の和風ソースかけ 白菜のごまあえ いものこ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん 里芋	油 ごま ごま油	鮭 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 春菊 にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが 白菜 しめじ 大根	597	743
18	木	かみかみデー コッペパン (飯山中学校: きなこあげパン) (小) 黒豆きなこクリーム	牛乳	キャベツと肉団子のスープ かみかみサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 はるさめ	油 オリーブ油 ごま ごま油 アーモンド	ミートボール(鶏・豚) あさり さきいか ハム (きなこ)	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 干しいたけ	玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう きゅうり コーン	645	686
19	金	丸亀の日 食育の日 麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ほうれん草とたくあんのごまあえ 冬の月菜汁 みかん	米 大麦 でんぷん 砂糖 白玉団子	ごま	鶏肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし たくあん 大根 白ねぎ 白菜 みかん	650	798
22	月	しっぽううどん	牛乳	かぼちゃの天ぷら 食べて菜のゆず香あえ (中) アーモンド	うどん 里芋 天ぷら粉 砂糖	油 (アーモンド)	鶏肉 油あげ かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜 葉ねぎ 食べて菜 金時にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ゆず	590	784
23	火	ミルクパン	牛乳	小いわしのフライ ブロッコリーのサラダ 冬野菜のポトフ	パン 砂糖 じゃがいも	油	ハム 鶏肉 ウインナー	牛乳 小いわし	にんじん パセリ ブロッコリー	セロリ 白菜 玉ねぎ キャベツ コーン かぶ	591	754
24	水	チキンカレーライス (麦ごはん)	牛乳	小松菜のごまドレッシングあえ キャンディチーズ	米 大麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく セロリ りんご 干しいたけ もやし	651	835

【香川印給食ウィーク】(15日~19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。

今日はこれを
使うのじゃ!

丸亀市産食材
食べて菜 かぶ(根・葉) 小松菜 春菊 百花 チンゲン菜 葉ねぎ キャベツ 大根(有機) 白菜 にんにく ブロッコリー パセリ レタス
ほうれん草 里芋

香川県産の食材
米 麦 米粉パン さぬきのゆめパン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 小いわし かえり ちりめん みかん えのきたけ キウイフルーツ たけのこ
じゃがいも(有機) にんじん(有機) きくらげ

「おいでまいについて」
「おいでまい」は、2014年にデビューした香川県オリジナルのお米で、香川県の気候に適した品種です。全国の「米の食味ランキング」では、過去6回、最高賞の『特A』を受賞しました。粒ぞろいが良く、炊きあがりのつや、白さが特徴で、どんなおかずにも合います! 美味しくいただきます♪



【有機野菜について】
12月8日(月)のみそ煮込みおでんには、有機栽培された「大根」「にんじん」「じゃがいも」が使われています。有機野菜とは、農薬や化学肥料を使用せず自然な土づくりの上で作られた農作物のことを言います。農家の方に感謝していただきましょう。

