



# 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	主に脂質	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
2	月	麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺あげ 小松菜とたくあんのあえもの 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 砂糖 ごま油 天ぷら粉 じゃがいも	高野豆腐 牛乳 卵	ししゃも あおのり	小松菜 にんじん	もやし たくあん 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	662	818
3	火	ちらしずし	牛乳	さわらの香味焼き わけぎあえ すまし汁 ひなあられ	米 砂糖 ひなあられ	あなご さわら 高野豆腐 みそ 油あげ ハム かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 わけぎ 葉ねぎ チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ 枝豆 しょうが 玉ねぎ	637	781
4	水	麦ごはん <small>小2まで</small>	牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	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	648	809
5	木	コッペパン (版中3年のみ:ヒザートスト) (小・中1・2:りんごジャム)	牛乳	春野菜のポトフ 元気サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	パン 砂糖 じゃがいも (りんごジャム)	油 アーモンド	ウィンナー ハム 鶏肉 かつお節 (チーズ)	牛乳 昆布 かえり (チーズ)	にんじん セロリ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ しめじ パセリ コーン きゅうり	600	750
6	金	赤飯	牛乳	鶏肉のからあげ 菜花のごまあえ 紅白だんこのすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 小豆 砂糖 でんぷん すだちゼリー 白玉団子 上新粉	油 ごま	鶏肉 かつお節 わかめ	牛乳 わかめ	葉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ コーン 菜花 玉ねぎ えのきたけ	651	805
9	月	鯛めし	牛乳	かぼちゃの天ぷら ツナとチンゲン菜のからしごまあえ ふしめん汁	米 大麦 天ぷら粉 ふしめん	油 ごま油	鯛 油あげ ツナ	牛乳	にんじん 枝豆 キャベツ かぼちゃ もやし 大根 玉ねぎ チンゲン菜 葉ねぎ	589	741
10	火	さぬきの夢パン (メーブルジャム)	牛乳	魚のサクサクあげ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ	パン 小麦粉 上新粉 でんぷん フジッリ (パスタ) メーブルジャム	油 オリーブ油	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳	百花 パセリ しめじ 玉ねぎ チンゲン菜 レタス えのきたけ にんじん にんにく	613	768
11	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま油 アーモンド	鶏肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 小松菜	602	738
12	木	コッペパン (小・中) 黒豆きなこクリーム	牛乳	キャベツと肉団子のスープ いりこナッツのオリーブオイルがらめ いちご入りフルーツポンチ	パン はるさめ 砂糖 アーモンド カクテルゼリー (黒豆きなこクリーム)	オリーブ油 アーモンド	ミートボール (鶏・豚) あさり かえり	牛乳	チンゲン菜 しょうが 干しいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ 黄桃 いちご パイン みかん	605	746
13	金	麦ごはん (小6:リザーブ給食)	牛乳	豚肉の豆板醤ソース ひじきとツナのサラダ 白菜と豆腐のスープ 青りんごゼリー	米 大麦 (パン) でんぷん 砂糖 青りんごゼリー (いちごムース)	油 ごま油	豚肉 ツナ 豆腐 ひじき (むきいか)	牛乳 ひじき	葉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ コーン 白菜 にんじん きゅうり きくらげ	661	808
16	月	セルフ手巻きずし (すめし・手巻きのみ)	牛乳	(肉そぼろ・厚焼きたまご) (ツナきゅうり) 根菜汁	米 砂糖 里いも	ごま油 ごま油	豚肉 牛肉 ツナ 卵 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん しょうが きゅうり 葉ねぎ コーン ごぼう れんこん 大根	683	847
17	火	米粉パン	牛乳	鶏肉ときのこのグラタン キャロットサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	パン 砂糖 マカロニ でんぷん 小麦粉	バター 油	鶏肉 ツナ 豆腐 チーズ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ しめじ エリンギ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 えのきたけ	626	798
18	水	丸亀の日 かみかみデー 肉もっそ	牛乳	さばの塩焼き かみかみあえ 月菜汁	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	牛肉 豆腐 みそ さば さきいか うずら卵 ハム	牛乳	小松菜 干しいたけ ごぼう 葉ねぎ 玉ねぎ 枝豆 きゅうり にんじん コーン しめじ 大根	654	797
19	木	食育の日 小型コッペパン	牛乳	あさりとときのこのスパゲティ ひじきのマリネ ヨーグルト	パン スパゲティ 砂糖	油	ハム ベーコン あさり	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 干しいたけ しめじ 葉ねぎ エリンギ 玉ねぎ コーン 菜花 にんにく きゅうり 切干大根	588	760
23	月	ドライカレーライス (ターメリックライス)	牛乳	ブロッコリーサラダ ネーブルオレンジ	米 大麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん にんにく しょうが ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ ネーブルオレンジ セロリ キャベツ コーン	630	780
24	火	コッペパン	牛乳	ひじきハンバーグ コールスローサラダ ポテトとコーンのスープ	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	豆腐 牛肉 豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり コーン レタス	612	775

【香川印給食ウィーク】(9日~13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 菜花 パセリ 葉ねぎ 百花 わけぎ 大根  
ほうれん草 キャベツ レタス

### 香川県産の食材

米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵  
鶏肉 セロリ かえり ブロッコリー えのきたけ のり きくらげ  
いちご ネーブルオレンジ にんじん(有機)

### 3/13 (金)

小学6年生リザーブ給食  
(パン定食)

- ・コッペパン
- ・いかのさらさあげ
- ・ひじきとツナのサラダ
- ・白菜と豆腐のスープ
- ・いちごムース

