



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	
7	火	米粉パン	牛乳	カレービーンズ アスパラガスのサラダ	パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	豚肉 ウィンナー 大豆 ハム かえり うずら卵	牛乳 かえり	アスパラガス パセリ にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン	618	790
8	水	春の香り寿司	牛乳	かぼちゃの天ぷら チンゲン菜と春キャベツのアーモンドあえ 春の月菜汁	米 砂糖 天ぷら粉 白玉団子	アーモンド 油	高野豆腐 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ 葉ごぼう 春キャベツ 玉ねぎ	578	740
9	木	コッパン	牛乳	揚げささみのレモンソース ポテトサラダ ABCスープ いちご	パン パスタ でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	レモン きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリ いちご	620	785
10	金	わかめごはん	牛乳	肉じゃが 小さいわしのフライ キャベツの昆布あえ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	牛肉	牛乳 わかめ 昆布 小さいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 枝豆 キャベツ	627	797
13	月	麦ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 小松菜とコーンのあえもの オリーブ豚汁 (小・中) 昆布大豆	米 大麦 砂糖 こんにゃく でんぷん	油	さけ オリーブ豚肉 (昆布) みそ (大豆)	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう コーン キャベツ もやし	614	759
14	火	コッパン	牛乳	うずら卵とアスパラガスのクリーム煮 キャロットサラダ ココアビーンズ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	油 バター	うずら卵 あさり 大豆 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	エリンギ 玉ねぎ	638	812
15	水	麦ごはん <small>小2まで</small>	牛乳	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	米 大麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油	豆腐 みそ オリーブ豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	618	783
16	木	黒糖パン	牛乳	たけのこと鶏肉のチリソース ビーフンスープ ヨーグルト	パン 砂糖 でんぷん ビーフン	油	鶏肉 豚肉 うずら卵 あさり	牛乳 ヨーグルト	葉ねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 白ねぎ 玉ねぎ きくらげ たけのこ	630	800
17	金	赤飯	牛乳	鶏肉の照り焼き 春キャベツのゆずポン酢あえ ふしめん汁 お祝いクレープ	米 もち米 でんぷん 小豆 砂糖 ふしめん	ごま お祝いクレープ	鶏肉 かつお節 油あげ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが きゅうり 春キャベツ 大根 玉ねぎ	689	828
20	月	ごはん	牛乳	白身魚の香味揚げ 小松菜とわかめのツナあえ たけのこの土佐煮	米 でんぷん 上新粉 砂糖 こんにゃく	油	メルルーサ ツナ 白天ぷら かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし たけのこ	605	761
21	火	小型ミルクパン	牛乳	豆入りミートソーススパゲティ 元気サラダ キャンディチーズ	パン スパゲティ 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布 キャンディチーズ	にんじん にんじん	きゅうり コーン キャベツ にんにく 玉ねぎ エリンギ	626	823
22	水	ポークカレーライス (麦ごはん)	牛乳	ひじきとツナのサラダ はっさく	米 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲン菜 りんご キャベツ	玉ねぎ エリンギ セロリ はっさく しょうが にんにく 枝豆 コーン きゅうり 干しいたけ	660	830
23	木	丸亀の日 さぬきの夢パン (小・中) 黒豆きなこクリーム	牛乳	春野菜のスープ煮 小煮干しとアーモンドの炒り煮 いちご入りフルーツポンチ	パン 砂糖 じゃがいも カクテルゼリー	油 アーモンド	ウィンナー 鶏肉	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ いちご みかん パイナップル 黄桃	625	780
24	金	麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺あげ 小松菜のごま酢あえ 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	油 ごま	高野豆腐 卵	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ 枝豆	639	792
27	月	麦ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め 小松菜のごまドレッシングあえ 豆腐のみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	豚肉 ハム 油あげ みそ 豆腐	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ チンゲン菜	590	745
28	火	カミカミデー ミルクパン	牛乳	瀬戸のチャウダー かみかみサラダ 小煮干しと大豆の揚げ煮	パン 小麦粉 砂糖 ふしめん じゃがいも	ごま ごま油 油 バター でんぷん	ベーコン あさり さきいか ハム 大豆	牛乳 かえり	パセリ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン	598	760
30	木	コッパン	牛乳	鶏肉の新茶揚げ 五目サラダ 卵とコーンのスープ	パン 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 ちくわ 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん	キャベツ コーン 枝豆 玉ねぎ 茶	623	791

【香川印給食ウィーク】(13日~17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 810kcal)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 パセリ 葉ごぼう 葉ねぎ キャベツ 春キャベツ 玉ねぎ(有機) にんにく きゅうり アスパラガス

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 オリーブ豚肉 かえり えのきたけ たけのこ セロリ 大根 きくらげ いちご にんじん(有機) レモン 新茶