



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	金	たけのご飯	牛乳	さわらの香味焼き もやしの甘酢あえ えのきのみそ汁 かしわもち	米 砂糖 かしわもち	油 ごま	油あげ みそ さわら ハム 豆腐	牛乳 わかめ	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	たけのこ しょうが もやし きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	620	753
7	木	米粉パン	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 小夏	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター ごま油 ごま	うすら卵 あさり ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 小松菜	エリンギ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン 小夏	606	784
8	金	かみかみー 麦ごはん	牛乳	かつおの黒潮ソースかけ 小松菜とたくあんのごまあえ 豆腐のすまし汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	かつお 豆腐 なると	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが 梅 もやし たくあん 玉ねぎ	602	759
11	月	麦ごはん	牛乳	鮭の南部焼き きゅうりの昆布あえ 豚汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく	黒ごま ごま	さけ 豚肉 みそ	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり もやし ごぼう 玉ねぎ	594	761
12	火	さぬきの夢パン (小・中) チョコ大豆バター	牛乳	春野菜のポトフ アーモンドいりこ フルーツポンチ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー ナタデココ	油 アーモンド (チョコ大豆バター)	鶏肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリ 春キャベツ 玉ねぎ しめじ パイナップル 桃	633	785
13	水	麦ごはん	牛乳	焼き豆腐のみそそば煮 アスパラガスのごまあえ そら豆のカレー揚げ	米 大麦 砂糖 でんぷん 天ぷら粉	油 ごま油 ごま	焼き豆腐 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ アスパラガス	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 根菜ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン そら豆	668	848
14	木	黒糖パン	牛乳	じゃがいものチーズ焼き じゃこの鉄骨サラダ キャベツと肉団子のスープ	パン 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま	ベーコン ミートボール あさり	牛乳 ちりめん チーズ ひじき	パセリ にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	611	777
15	金	えんどうごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごまドレッシングあえ けんちん汁	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま油 ごま	鶏肉 ハム 豆腐 油あげ	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜 チンゲン菜	グリーンピース にんにく しょうが もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ	593	747
18	月	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ チンゲン菜のおかかあえ 若竹汁	米 砂糖 でんぷん	ごま	さば みそ かつお節 豆腐 なると	牛乳 わかめ	チンゲン菜 葉ねぎ	しょうが もやし たけのこ	609	759
19	火	食育の日 コッペパン	牛乳	鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ うすら卵と野菜のスープ煮	パン 砂糖 じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム ウインナー うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ 春キャベツ しめじ	624	810
20	水	焼き鳥丼 (麦ごはん) <small>小2 まで</small>	牛乳	きゅうりの即席づけ 豆腐とわかめのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま	鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 昆布 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	619	788
21	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ アスパラガスのサラダ 小さいわしのフライ キャンディチーズ	パン 砂糖 じゃがいも	油	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 小さいわし キャンディチーズ	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	635	820
22	金	丸亀の日 山菜おこわ	牛乳	ささみのごま揚げ そら豆の甘煮 月菜汁	米 もち米 天ぷら粉 砂糖 白玉だんご	油 ごま	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	たけのこ わらび にんにく しょうが そら豆 玉ねぎ	636	789
25	月	麦ごはん	牛乳	手作りメンチカツ (ケチャップミックスソース) キャベツのゆかりあえ ふしめん汁	米 大麦 パン粉 小麦粉 ふしめん	油	豚肉 牛肉 油あげ	牛乳	しそ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 大根	678	857
26	火	コッペパン	牛乳	白いんげん豆のシチュー キャロットサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ 甘夏	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター アーモンド オリーブ油	白いんげん豆 鶏肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ しめじ 甘夏	615	771
27	水	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳	(牛肉・ナムル・錦糸卵) わかめスープ ヨーグルト	米 大麦 砂糖	油 ごま油	牛肉 卵 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 干しいたけ	594	751
28	木	ミルクパン	牛乳	白身魚のレモンソース 元気サラダ フォーのスープ	パン でんぷん 砂糖 フォー	油	メルルーサ あさり ハム かつお節 うすら卵 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	レモン コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	614	775
29	金	オリーブ豚の カレーライス (麦ごはん)	牛乳	キャベツのアーモンドサラダ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター アーモンド	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん キャベツ コーン しょうが セロリ りんご	枝豆 玉ねぎ にんにく エリンギ 干しいたけ	662	889

【香川印給食ウィーク】(18日~22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。



丸亀市産食材

アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ キャベツ きゅうり 大根(有機) 玉ねぎ パセリ そら豆 グリーンピース

香川県産の食材

米 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 小さいわし かえり ちりめん 小えび 玉ねぎ そら豆 アスパラガス
グリーンピース セロリ えのきたけ たけのこ 甘夏 レモン 新茶