

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	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	小学校	中学校
1	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのごまあえ だんご汁 ④小魚アーモンド	米 大麦 砂糖 てんぷん 白玉だんご	ごま ごま油 (アーモンド)	鶏肉	牛乳 (いりこ)	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ コーン 大根	592	807
野菜をしっかり食べよう												
2	火	麦ごはん	牛乳	さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら にら玉汁	米 大麦 こんにやく 砂糖 てんぷん	油 ごま	さば 卵 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	ごぼう 枝豆 たまねぎ	633	787
茎わかめの栄養												
3	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の梅ソース 小松菜のごまあえ すまし汁	米 大麦 砂糖 てんぷん	ごま 油	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	梅 もやし 玉ねぎ	609	771
だしの取り方												
4	木	コッペパン	牛乳	白身魚のレモンソース かみかみサラダ 豆腐とコーンのスープ	パン てんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	メルルーサ 卵 さきいか ハム ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	レモン ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ	595	752
歯と口の健康週間												
5	金	発芽玄米ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 キャベツのごまあえ えのきのみそ汁 冷凍みかん	米 発芽玄米 砂糖 てんぷん	ごま ごま油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にら 小松菜 チンゲン菜	もやし 玉ねぎ えのきだけ キャベツ にんにく しょうが みかん	626	779
スポーツをする時の食事												
8	月	カミカミデー ひじきごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 ④昆布大豆	米 こんにやく 砂糖 天ぷら粉	ごま 油	鶏肉 油揚げ ししゃも なると 豆腐 (大豆)	牛乳 わかめ ひじき (昆布) ちりめん	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	560	718
酢のパワー												
9	火	小型コッペパン	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ オレンジ	パン スパゲティ 砂糖 じゃがいも	油 エックワリーマヨネーズ	豚肉 ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ トマト オレンジ	にんにく エリンギ 玉ねぎ きゅうり なす	606	774
イタリア料理 (パスタ・チーズ・トマト)												
10	水	ごはん (卵・小) ねり梅 (中) 梅干し	牛乳	さけの南部焼き 小松菜のごまドレッシングあえ 豚汁	米 砂糖 こんにやく	ごま 油	さけ 豚肉 みそ ハム	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	もやし 梅 ごぼう 玉ねぎ	634	813
入梅について												
11	木	コッペパン (小・中) チョコ大豆バター	牛乳	鶏肉のガーリック焼き ジャーマンポテト ジュリアンスープ	パン 砂糖 じゃがいも	油 (チョコ大豆バター)	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ セロリ	610	773
じゃがいもの調理 有機野菜												
12	金	麦ごはん	牛乳	ドライカレー 元氣サラダ ゴールドキウイ	米 大麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん	にんにく しょうが セロリ エリンギ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり キウイ	642	801
ゴールドキウイの栄養												
15	月	麦ごはん	牛乳	オリーブ豚のしょうが焼き 小松菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	豚肉 みそ かつおぶし 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし	593	747
食欲の出る食事												
16	火	米粉パン	牛乳	小さいわしのフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ハム ベーコン あさり	牛乳 小さいわし ひじき	チンゲン菜 にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ にんにく	617	790
成長期に必要なカルシウム												
17	水	ダイシモチ麦ごはん	牛乳	あじの香味揚げ キャベツのごま酢あえ なすとふしめんのみそ汁	米 ダイシモチ麦 てんぷん 砂糖 ふしめん	油 ごま ごま油	あじ みそ 油揚げ	牛乳 青のり ちりめん	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ なす 玉ねぎ	608	775
地産地消のよさ												
18	木	さぬきの夢パン (小・中) メープルジャム	牛乳	ポークビーンズ マカロニサラダ いりことなつツのオリーブオイルがらめ マカロニ (メープルジャム)	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド エックワリーマヨネーズ オリーブ油	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	699	876
小煮干しの栄養												
19	金	食育の日 たこめし	牛乳	さばの七味焼き 切り干し大根の三杯酢 豆腐のみそ汁	米 砂糖	油 ごま	たこ 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが 切り干し大根 干しいたけ ごぼう えのきだけ 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	641	823
強度料理：たこめし												
22	月	ジュシー	牛乳	ゴーヤのかき揚げ もずくスープ シークワーサーゼリー	米 砂糖 さつまいも てんぷら粉 小麦粉 てんぷん	油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 豆腐	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 コーン にがり えのきだけ	592	734
沖縄慰霊の日												
23	火	ミルクパン	牛乳	かぼちゃのかのご揚げ ごまネーズサラダ キャベツと肉団子のスープ	パン 砂糖 春雨	油 ごま エックワリーマヨネーズ	ちくわ あさり ミートボール	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	646	826
丁寧到手洗いをしよう 食中毒予防												
24	水	丸亀地産の日 焼き鳥丼 (麦ごはん)	牛乳	キャベツとちりめんのごまあえ 夏の月菜汁	米 大麦 砂糖 てんぷん	ごま ごま油	鶏肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	小松菜 オクラ にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	白ねぎ キャベツ 玉ねぎ	563	711
香川県産：ちりめん												
25	木	コッペパン	牛乳	鶏肉のから揚げ ごぼうのサラダ ズッキーニ入りミネストローネ	パン てんぷん じゃがいも 上新粉 マカロニ	油 エックワリーマヨネーズ	鶏肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	セロリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ スズキーニ コーン にんにく しょうが ごぼう	602	763
旬の食材：ズッキーニ												
26	金	麦ごはん	牛乳	なす入りマーボー豆腐 中華サラダ (小・中) アーモンド	米 大麦 砂糖 てんぷん	油 ごま ごま油 (アーモンド)	豚肉 豆腐 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす もやし きくらげ きゅうり	674	835
旬の食材：なす												
29	月	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ 肉じゃが チンゲン菜とたくあんのごまあえ	米 大麦 てんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま こんにやく	鶏肉 牛肉 高野豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく もやし たくあん 玉ねぎ 枝豆	668	852
バランスのよい食事												
30	火	小型ミルクパン	牛乳	冷やし中華 鶏肉の香味揚げ	パン 麺 砂糖 米粉 てんぷん	ごま油 ごま 油	ハム 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし 干しいたけ しょうが にんにく	649	838
旬の食材：きゅうり												

【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 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)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 玉ねぎ じゃがいも スズキーニ なす パセリ

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 オリーブ豚肉 鶏肉 小さいわし かえり ちりめん えのきだけ たけのこ オクラ
玉ねぎ(有機) にんじん(有機) じゃがいも(有機) スズキーニ(有機)