

令和8年度



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
		主食等	牛乳	副食等							献立のねらい	
1	火	キムチごはん 	牛乳	小さいのフライ きゅうりのナムル トック入りわかめスープ	米 大麦 トック さとう	ごま油 ごま 油	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 小さい わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが 白菜 枝豆 もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ	586	735
韓国料理												
2	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ キャベツのおかかあえ なす入りふしめん汁 レモンゼリー	米 大麦 でんぶん さとう ふしめん	ごま油 油	鶏肉 かつお節	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン もやし なす たまねぎ	610	780
栄養バランスの良い食事												
3	木	ナン 	牛乳	ドライカレー ポテトサラダ オレンジ	ナン じゃがいも	油 エッグフリー・マヨネーズ	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん	セロリ にんにく オレンジ しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり	592	743
インドの主食「ナン」												
4	金	麦ごはん	牛乳	高野豆腐のおとし揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ たまねぎのみそ汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま 油	鶏肉 高野豆腐 卵 ハム みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく もやし えのきたけ たまねぎ	622	789
生活習慣病												
7	月	少量わかめごはん	牛乳	ひやしうどん 鶏肉の香味揚げ ごぼうサラダ @小魚アーモンド	米 大麦 うどん さとう でんぶん	ごま 油 ごま油 (アーモンド)	鶏肉 ハム	牛乳 わかめ (かえり)	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	623	818
麺類におかずを添えよう												
8	火	ミルクパン 	牛乳	かぼちゃのかのご揚げ キャベツと肉団子のスープ なし入りフルーツポンチ	パン 春雨 さとう ゼリー 小麦粉 パン粉	油	ミートボール あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ 干しいたけ なし しょうが バイン 桃	633	805
フルーツポンチ												
9	水	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ そうめんうりの酢の物 豆腐のすまし汁	米 大麦 さとう	ごま	さば みそ 豆腐 なると	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが そうめんかぼちゃ きゅうり たまねぎ	624	774
旬：そうめんうり												
10	木	米粉パン 	牛乳	チリコンカーン マカロニサラダ (小中) ピオーネ	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 エッグフリー・マヨネーズ	金時豆 豚肉 牛肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ にんにく 黄ピーマン きゅうり コーン ピオーネ	646	825
旬：ピオーネ												
11	金	麦ごはん ふりかけ	牛乳	釜揚げいりこの磯辺揚げ きゅうりの昆布あえ 冬瓜の煮物	米 大麦 さとう ふりかけ	油 ごま	糸かまぼこ 鶏肉	牛乳 昆布 釜揚げいりこ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし きゅうり 冬瓜 えのきたけ 大根 枝豆 しめじ	618	782
旬：冬瓜												
14	月	麦ごはん	牛乳	さけの焼き漬け 切り干し大根のハリハリ漬け けんちん汁	米 大麦 さとう でんぶん こんにゃく		さけ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 大根 きゅうり ごぼう たまねぎ	584	750
新潟県の料理												
15	火	コッペパン 	牛乳	なす入りハンバーグ キャロットサラダ モロヘイヤとうすら卵のスープ	パン パン粉 さとう でんぶん	油 エッグフリー・マヨネーズ	豆腐 牛肉 あさり 豚肉 卵 豆腐 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき うすら卵	にんじん パセリ モロヘイヤ	たまねぎ なす えのきたけ	617	783
旬：モロヘイヤ												
16	水	麦ごはん	牛乳	白身魚のサクサク揚げ チンゲン菜のアーモンドあえ いも煮	米 大麦 さといも 小麦粉 上新粉 でんぶん さとう こんにゃく	油 アーモンド	メルルーサ 牛肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ 大根 しめじ 白ねぎ	620	785
山形県の料理「いも煮」												
17	木	さぬきの夢パン (小中) 黒豆きなこクリーム 	牛乳	カレービーンズ アスパラガスのサラダ なし	パン さとう じゃがいも	油 (黒豆きなこクリーム)	豚肉 ウインナー 大豆 ハム うすら卵	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ コーン なし	633	778
旬：なし												
18	金	食育の日 丸亀の日 萩ごはん	牛乳	鶏肉の瓜瓜南蛮漬け チンゲン菜とたくあんのごまあえ 月菜汁	米 もち米 でんぶん さとう 白玉団子	ごま 油	鶏肉	牛乳	しそ かぼちゃ チンゲン菜 葉ねぎ 小松菜 にんじん	枝豆 冬瓜 もやし たくあん たまねぎ	635	790
萩の花（お彼岸について）												
24	木	揚げパン（富熊小） 	牛乳	大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ アーモンドいりこ	パン さとう	油 エッグフリー・マヨネーズ アーモンド	(きなこと) 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 かえり	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく なす コーン キャベツ きゅうり	627	753
マナーを守って 楽しく食べよう												
25	金	親子丼 小2まで	牛乳	いかのさらさ揚げ ごまじゃこあえ お月見ゼリー	米 大麦 さとう ゼリー でんぶん	油 ごま ごま油	鶏肉 なると 卵 いか	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	702	875
十五夜												
28	月	かみかみデー 発芽玄米ごはん	牛乳	さんまの塩焼き すだち かみかみあえ じゃがいものみそ汁	米 発芽玄米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	さんま ハム さきいか みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	すだち ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	638	776
旬：さんま												
29	火	小型ミルクパン	牛乳	あさりときのこの和風スパゲティ ひじきとツナのサラダ れんこんチップス (小中) ヨーグルト	パン スパゲティ	油 ごまドレッシング	ベーコン ツナ あさり	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ 小松菜 れんこん	しめじ エリンギ キャベツ 干しいたけ たまねぎ きゅうり 切り干し大根 にんにく コーン	620	805
旬：れんこん												
30	水	麦ごはん 小2まで	牛乳	なす入りマーボー豆腐 パンサンスー	米 大麦 でんぶん 春雨 さとう	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 牛肉 みそ ハム 大豆	牛乳	葉ねぎ	なす しょうが にんにく きゅうり もやし	644	817
旬：なす												

【香川印給食ウィーク】（7日～11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 アスパラガス 葉ねぎ きゅうり にんにく なす そうめんうり モロヘイヤ たまねぎ

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 鶏肉 ちりめん えのきたけ かえり なし（二十世紀・豊水） ピオーネ 釜揚げいりこ 冬瓜