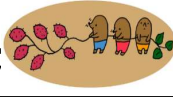




献立予定表



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
											献立のねらい	
1	木	さめぎの夢パン (小・中) 大豆チョコバター 	牛乳	冬瓜と肉団子のスープ いもいもサラダ りんご	パン 春雨 さつまいも じゃがいも さといも (大豆チョコバター)	油 エッグフリーマヨネーズ	あさり ハム ミートボール	牛乳	にんじん 葉ねぎ	冬瓜 玉ねぎ しょうが きゅうり 干しいたけ りんご	616	751
2	金	秋の香りごはん	牛乳	さばの七味焼き チンゲンサイのごまドレッシングあえ 豚汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油 (アーモンド)	鶏肉 ハム 豚肉 みそ 油揚げ さば	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	しめじ エリンギ 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 しょうが もやし ごぼう	655	822
5	月	麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ キャベツの昆布あえ 筑前煮 ㊤アーモンド	米 大麦 天ぷら粉 さといも こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油 (アーモンド)	鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布 ししゃも 青のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 枝豆 ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ	650	864
6	火	コッペパン 	牛乳	れんこんハンバーグ ごぼうサラダ クラムチャウダー	パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 エッグフリーマヨネーズ ごま	豆腐 豚肉 牛肉 卵 ハム ベーコン あさり	牛乳	小松菜 パセリ にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう きゅうり コーン にんにく	702	893
7	水	ごはん	牛乳	かつおのじゆ煮 小松菜のごまあえ かきたま汁	米 大麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	かつお 卵 かつお節 豆腐	牛乳	小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ 干しいたけ	635	802
8	木	コッペパン (小・中) フルーベリージャム 	牛乳	鶏肉のマスタートード焼き キャロットサラダ ビーフンスープ (小・中) ヨーグルト	パン 砂糖 ビーフン (ブルーベリージャム)	油 (ブルーベリージャム)	鶏肉 ツナ うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 (ヨーグルト)	にんじん パセリ 葉ねぎ チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ セロリ	650	806
9	金	発芽玄米ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 ほうれん草とコーンの和え物 ふしめん汁	米 発芽玄米 でんぶん 砂糖 ふしめん	油	さんま 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ コーン 大根 玉ねぎ	702	845
13	火	セルフチキンバーガー (丸型コッペパン) (エッグフリーマヨネーズ) 	牛乳	(鶏肉の照り焼き ゆで野菜) ミネストローネ ㊤小魚アーモンド	パン はちみつ じゃがいも コンキリエ	油 (アーモンド)	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 (かえり)	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	608	755
14	水	秋の五目うどん	牛乳	小さいわしのフライ 切干大根のサラダ	うどん 砂糖 さといも	ごま 油	鶏肉 油揚げ なると ツナ	牛乳 小さいわし	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	しめじ 干しいたけ 大根 切り干し大根	626	761
15	木	コッペパン (小・中) りんごジャム 	牛乳	里芋のフリッター ひじきのマリネ 卵とコーンのスープ	パン さといも 小麦粉 上新粉 砂糖 でんぶん (りんごジャム)	油 エッグフリーマヨネーズ	ハム 豆腐 ベーコン 卵	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ コーン	592	740
16	金	秋なすのカレーライス (麦ごはん) 	牛乳	海藻サラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ちりめん 脱脂粉乳 海藻ミックス	にんじん トマト エリンギ 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり キウイフルーツ	玉ねぎ セロリ なす	633	788
20	火	米粉パン 	牛乳	じゃがいもとなすのミートソース焼き ごぼうとちくわのサラダ チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	パン じゃがいも でんぶん ぶどうゼリー	油 ごま	豚肉 牛肉 あさり 大豆 豆腐 ベーコン ちくわ	牛乳 チーズ	トマト にんじん チンゲン菜	玉ねぎ なす キャベツ にんにく ごぼう えのきだけ	631	790
21	水	 丸亀の日 ばらすし	牛乳	さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごまあえ 月菜汁	米 砂糖 天ぷら粉 こんにゃく さつまいも	油 ごま	油揚げ 卵 うすら卵	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり	613	756
22	木	ミルクパン 	牛乳	オリブサーモンのレモンバターソース れんこんサラダ ABCスープ	パン 砂糖 でんぶん パスタ じゃがいも	バター 油 ごま	鮭 ベーコン ハム	牛乳	パセリ にんじん	レモン れんこん しめじ きゅうり コーン セロリ 玉ねぎ	627	788
23	金	栗ごはん	牛乳	白身魚の香味揚げ キャベツのごまあえ わかめのみそ汁	米 栗 でんぶん 上新粉 砂糖	油 ごま	メルルーサ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	605	767
26	月	 焼き鳥丼 小2まで 	牛乳	キャベツのごま酢あえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま ごま油	鶏肉 みそ 油揚げ ちりめん わかめ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	白ねぎ キャベツ 玉ねぎ	583	735
27	火	コッペパン 	牛乳	さつまいものシチュー 元気サラダ きなこピーンズ (小・中) ミニトマト	パン さつまいも 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 バター	鶏肉 白花生 大福豆 ハム 脱脂粉乳 かつお節 大豆 きなこ	牛乳 昆布	にんじん パセリ (ミニトマト)	玉ねぎ しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	655	833
28	水	 カミカミチー 菜めしごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 切干大根のごまあえ 京風すまし汁	米 大麦 ふ でんぶん 砂糖	ごま ごま油	さば ツナ 豆腐 わかめ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ 青菜	しょうが キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ	701	872
29	木	コッペパン (飯山こども園・飯山北小: きなこ揚げパン) 	牛乳	鶏肉ときこのトマトソース煮 かぼちゃのサラダ いりこナッツのオリブオイルがらめ	パン 砂糖 オリブ油	油 アーモンド	鶏肉 ハム (きなこ)	牛乳 かえり	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ 枝豆 きゅうり	636	824
30	金	麦ごはん 小2まで 	牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ みかん	米 大麦 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	豆腐 ハム 豚肉 大豆 みそ	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 みかん	698	867	中華料理に親しもう

【香川印給食ウィーク】(20日～23日) 香川県でとれた農水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。

今月はこちらを
使おうじゃ!



丸亀市産食材

小松菜 チンゲン菜 里芋 葉ねぎ 冬瓜 キャベツ きゅうり なす パセリ にんにく さつまいも

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さめぎの夢パン うどん 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 小さいわし かえり ちりめん えのきだけ みかん オリブサーモン
たけのこ きくらげ レモン ミニトマト