



1月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

日	曜日	献立名		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等	牛乳	副食等	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	主に炭水化物	主に脂肪	小学校	中学校
10	火	小型ミルクパン 🍴	📦	いかのさらさ揚げ キャベツのごま和え 七草ぞうすい	鶏肉 卵 いか	牛乳	金時にんじん 春菊 百花 ほうれんそう	白菜 大根 もやし しょうが キャベツ にんじん チンゲン菜	ミルクパン 米 でんぷん 砂糖	油 ごま	582	708
11	水	炊き込みごはん 🍴	📦	白身魚の香味揚げ 食べて菜の昆布和え ぜんざい	油揚げ メルルーサ 小豆	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん ねぎ チンゲン菜 食べて菜	ごぼう 枝豆 しいたけ にんにく しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん 白玉団子	油 ごま	685	859
12	木	コッペパン 🍴	📦	冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ ココアワッフル	鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	金時にんじん パセリ チンゲン菜 ブロッコリー	たまねぎ レタス 大根 しめじ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 さつまいも じゃがいも 小麦粉 ワッフル	オリーブ油 油 バター	646	793
13	金	年明け八菜うどん 🍴	📦	かぼちゃのかのご揚げ チンゲン菜とたくあんのごま和え ㊦ミックスナッツ	鶏肉 油揚げ てんぷら	牛乳	金時にんじん ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	しょうが 白菜 たまねぎ 大根 ごぼう しいたけ もやし たくあん	うどん パン粉 ごま ミックスナッツ	油	625	819
16	月	麦ごはん 🍴	📦	鮭の照り焼き 紅白なます あんもち雑煮	鮭 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 金時にんじん	しょうが かぶ 大根	米 麦 砂糖 でんぷん あんいりもち	油	655	812
17	火	コッペパン 🍴	📦	鶏肉のガーリック焼き 豆腐とレタスのスープ 元気サラダ 焼きプリンタルト (小・中)	鶏肉 豆腐 ハム ベーコン かつお節	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	にんにく しょうが コーン キャベツ レタス きゅうり たまねぎ	コッペパン 砂糖 でんぷん タルト	油	681	817
18	水	カミカミデー 親子丼 (幼~小2まで) 🍴	📦	小松菜のごまドレッシング和え 大豆と小煮干しの揚げ煮	鶏肉 卵 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 ごま でんぷん	油	654	813
19	木	🍴 📦 🍴	📦	白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ ぼんかん	きな粉 ハム ミートボール あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜	コーン きゅうり 白菜 たまねぎ しいたけ しょうが ぼんかん	コッペパン 砂糖 じゃがいも はるさめ	油 エックフリーマヨネーズ 黒豆きなごクリーム	673	817
20	金	🍴 📦 🍴	📦	ひじきのマリネ キウイフルーツ	豚肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ひじき	金時にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ かぶ しいたけ にんにく しょうが セロリ りんご きゅうり コーン キウイ	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	673	834
23	月	麦ごはん 🍴	📦	ししゃもの磯辺揚げ 七日炊きごぼう とり野菜	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 春菊	ごぼう にんにく しめじ たまねぎ もやし 白菜 白ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 こんにゃく 天ぷら粉	油 ごま	632	788
24	火	☆ 東中学校 希望献立 ☆		セルフドッグ (さぬきの夢パン) クチャップ (幼・小) クチャップ&マスタード (中) 🍴	(ウインナー) (ゆで野菜) クラムチャウダー オレンジ あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく オレンジ	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	659	786
25	水	丸亀の日 🍴 📦 🍴	📦	小いわしのフライ 百花の雪花煮 冬の月菜汁	黒豆 豆腐 てんぷら 油揚げ みそ	牛乳 小いわし	百花 にんじん 水菜 ねぎ	しめじ 大根 白ねぎ 白菜	米 もち米 里芋 白玉団子	油 ごま油	634	794
26	木	🍴 📦 🍴	📦	鶏肉のレモンソース 和風サラダ 卵とレタスのスープ	鶏肉 ツナ かつお節 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	レモン キャベツ きゅうり 大根 レタス たまねぎ えのきたけ	米粉パン でんぷん 砂糖	油	628	799
27	金	🍴 📦 🍴	📦	さばの塩焼き ほうれんそうと白菜のごま和え ふしめん汁 和三盆	油揚げ さば	牛乳 かえり ちりめん	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう 枝豆 白菜 大根 たまねぎ	米 砂糖 ふしめん 和三盆	油 ごま	665	817
30	月	麦ごはん 🍴	📦	鮭のみそマヨネーズ焼き 食べて菜のいそか和え すまし汁 ㊦昆布大豆	鮭 みそ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ ちりめん のり 昆布	パセリ 食べて菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	米 麦	油 エックフリーマヨネーズ	595	757
31	火	🍴 📦 🍴	📦	ポークビーンズ コールスローサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油 アーモンド エックフリーマヨネーズ	614	777

毎月19日は食育の日です。

今日はこれを

使うのじゃ!



丸亀市産食材

さつまいも 葉ねぎ チンゲン菜 パセリ 食べて菜 ほうれんそう 小松菜 百花 春菊 ブロッコリー 金時にんじん キャベツ にんにく 白菜 大根 かぶ
白ねぎ レタス セロリ

香川県産の食材

米 麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 かえり ちりめん わかめ 小いわし 卵 鶏肉 キウイフルーツ みかん

*1/31(火)は香川県産小麦「はるみずき」を使用したコッペパンを提供します。

*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。

*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。