



# 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 |
| 10 | 火  | 小型ミルクパン                           | 牛乳 | いかのさらさあげ<br>キャベツのごまあえ<br>七草そうすい                  | パン 米<br>でんぷん<br>砂糖                  | 油<br>ごま                    | 鶏肉 卵<br>いか                       | 牛乳                    | 金時にんじん<br>春菊 百花<br>にんじん ほうれん草 葉ねぎ チンゲン菜        | 白菜 大根 干しいたけ<br>生姜 キャベツ もやし            | 591 | 720 |
| 11 | 水  | たきこみごはん                           | 牛乳 | 白身魚の香味揚げ<br>食べて菜の昆布あえ<br>ぜんざい                    | 米 こんにゃく<br>白玉団子<br>砂糖 でんぷん          | 油<br>ごま                    | 油揚げ<br>メルルーサ<br>小豆               | 牛乳<br>昆布<br>ちりめん      | にんじん<br>葉ねぎ<br>食べて菜 チンゲン菜 もやし                  | ごぼう 枝豆 生姜<br>干しいたけ にんにく               | 704 | 875 |
| 12 | 木  | コッペパン                             | 牛乳 | 冬野菜のシチュー<br>フロッコリーサラダ<br>ココアワッフル                 | パン 砂糖 小麦粉<br>じゃがいも<br>さつまいも ココアワッフル | オリーブ油<br>バター 油             | 鶏肉 ハム<br>うずら卵                    | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>生クリーム   | 金時にんじん<br>チンゲン菜<br>フロッコリー パセリ                  | 玉ねぎ レタス 大根<br>しめじ キャベツ<br>コーン         | 622 | 763 |
| 13 | 金  | 年明け八菜うどん                          | 牛乳 | かぼちゃのかのご揚げ<br>チンゲン菜とたくあんのごまあえ<br>(中: ミックスナッツ)    | うどん<br>砂糖 でんぷん                      | 油<br>ごま<br>(ミックスナッツ)       | 鶏肉<br>油揚げ                        | 牛乳                    | 金時にんじん<br>チンゲン菜<br>かぼちゃ 葉ねぎ                    | 生姜 白菜 玉ねぎ<br>大根 ごぼう 干しいたけ<br>もやし たくあん | 612 | 801 |
| 16 | 月  | 麦ごはん                              | 牛乳 | さけの照り焼き<br>紅白なます<br>あんもち雑煮                       | 米 大麦<br>砂糖 でんぷん<br>あんもち             | 油                          | 鮭 みそ<br>油揚げ                      | 牛乳<br>ちりめん            | 金時にんじん<br>にんじん<br>葉ねぎ                          | 生姜 かぶ<br>大根                           | 668 | 828 |
| 17 | 火  | コッペパン                             | 牛乳 | 鶏肉のガーリック焼き<br>元氣サラダ レタスとねぎのスープ<br>(小中: 焼きプリンタルト) | パン 砂糖<br>でんぷん<br>(焼きプリンタルト)         | 油                          | 鶏肉 ハム<br>ベーコン<br>豆腐 かつお節         | 牛乳<br>昆布              | にんじん<br>葉ねぎ                                    | にんにく 生姜 コーン<br>きゅうり キャベツ<br>レタス 玉ねぎ   | 680 | 814 |
| 18 | 水  | カミカミデー<br>親子丼<br>(麦ごはん)<br>小2まで   | 牛乳 | 小松菜のごまドレッシングあえ<br>大豆と小煮干しの揚げ煮                    | 米 大麦<br>砂糖 でんぷん                     | 油<br>ごま                    | 鶏肉 卵<br>ハム 大豆                    | 牛乳<br>かえり             | にんじん<br>小松菜<br>葉ねぎ                             | 玉ねぎ 干しいたけ<br>もやし                      | 639 | 791 |
| 19 | 木  | 食育の日<br>コッペパン<br>(小・中: 黒豆きなこクリーム) | 牛乳 | 白菜と肉団子のスープ<br>ポテトサラダ<br>ぼんかん                     | パン 春雨<br>じゃがいも<br>(黒豆きなこクリーム)       | エッグフリーマヨネーズ<br>(黒豆きなこクリーム) | 肉団子<br>ハム<br>あさり                 | 牛乳                    | にんじん<br>チンゲン菜<br>干しいたけ                         | きゅうり コーン<br>白菜 玉ねぎ<br>生姜 ぼんかん         | 659 | 799 |
| 20 | 金  | 冬野菜カレーライス<br>(デザインもち麦ごはん)         | 牛乳 | ひじきのマリネ<br>キウイフルーツ                               | 米 ダイシモチ麦<br>砂糖 小麦粉<br>じゃがいも         | 油                          | 豚肉<br>ハム                         | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>ひじき チーズ | にんじん 金時にんじん<br>ほうれん草<br>干しいたけ きゅうり コーン キウイフルーツ | 玉ねぎ かぶ にんにく<br>生姜 セロリ りんご             | 666 | 825 |
| 23 | 月  | 麦ごはん                              | 牛乳 | ししゃもの磯辺揚げ<br>七日炊きごぼう<br>とり野菜                     | 米 麦 砂糖<br>天ぷら粉<br>こんにゃく             | 油<br>ごま                    | 鶏肉<br>みそ                         | 牛乳<br>ししゃも<br>青のり     | にんじん<br>春菊                                     | ごぼう にんにく<br>しめじ 玉ねぎ もやし<br>白菜 白ねぎ 生姜  | 643 | 782 |
| 24 | 火  | 全国学校給食週間<br>セルフドッグ<br>(さぬきの夢パン)   | 牛乳 | (ウィンナー・ゆで野菜)<br>クラムチャウダー<br>オレンジ                 | パン じゃがいも<br>小麦粉                     | 油<br>バター                   | ウィンナー<br>ベーコン<br>あさり             | 牛乳                    | チンゲン菜<br>にんじん<br>パセリ                           | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく<br>オレンジ         | 663 | 792 |
| 25 | 水  | 丸亀の日<br>黒豆おこわ                     | 牛乳 | 小さいわしのフライ<br>百花の雪花煮<br>冬の月菜汁                     | 米 もち米<br>砂糖 さといも<br>白玉団子            | 油<br>ごま油                   | 豆腐 黒豆<br>油揚げ<br>みそ               | 牛乳<br>小さいわし<br>白天ぷら   | 百花<br>にんじん<br>葉ねぎ                              | しめじ 大根<br>白菜                          | 663 | 828 |
| 26 | 木  | 米粉パン                              | 牛乳 | 鶏肉のレモンソース<br>和風サラダ<br>卵とレタスのスープ                  | パン 砂糖<br>でんぷん                       | 油                          | 鶏肉 卵<br>ツナ かつお節<br>ベーコン          | 牛乳<br>わかめ             | パセリ<br>にんじん                                    | レモン きゅうり 玉ねぎ<br>キャベツ 大根 レタス<br>えのきたけ  | 625 | 793 |
| 27 | 金  | いりこめし                             | 牛乳 | さばの塩焼き<br>ほうれん草と白菜のごまあえ<br>ふしめん汁 和三盆             | 米 砂糖<br>和三盆糖<br>ふしめん                | ごま                         | 油揚げ<br>さば                        | 牛乳<br>かえり<br>ちりめん     | にんじん<br>チンゲン菜<br>ほうれん草                         | ごぼう 枝豆 白菜<br>大根 玉ねぎ<br>金時にんじん 葉ねぎ     | 652 | 797 |
| 30 | 月  | 麦ごはん                              | 牛乳 | 鮭のみそマヨネーズ焼き<br>食べて菜のいそかあえ<br>すまし汁 (中: 昆布大豆)      | 米 麦<br>砂糖 でんぷん                      | エッグフリーマヨネーズ                | 鮭 みそ<br>豆腐 (大豆)<br>ちりめん (昆布) わかめ | 牛乳<br>もみのり            | パセリ<br>食べて菜<br>チンゲン菜                           | 玉ねぎ もやし<br>えのきたけ<br>にんじん 葉ねぎ          | 618 | 783 |
| 31 | 火  | コッペパン                             | 牛乳 | ポークビーンズ<br>コールスローサラダ<br>いりこナッツのオリーブオイルがらめ        | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>エッグフリーマヨネーズ       | 油<br>アーモンド<br>オリーブ油        | 豚肉 大豆<br>ベーコン<br>ハム              | 牛乳<br>かえり             | にんじん<br>パセリ                                    | 玉ねぎ にんにく<br>キャベツ きゅうり                 | 627 | 793 |

\*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。

**丸亀市産食材**  
もち米 さつまいも 里芋 じゃがいも 黒豆 のり 金時にんじん 小松菜 春菊 食べて菜 チンゲン菜 にんじん パセリ 葉ねぎ 百花 フロッコリー ほうれん草

かぶ キャベツ 白ねぎ セロリ 大根 にんにく 白菜 レタス

**香川県産の食材**  
米 大麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン コッペパン (はるみずき) 天ぷら粉 うどん 和三盆 牛乳 卵 鶏肉 かえり 小さいわし ちりめん 青のり レモン



**1/12 (木)・1/31 (火) 香川県産小麦のコッペパン登場**  
香川県とJA香川県が連携して、パン用の県産「はるみずき」を試験栽培し、この秋に収穫したものを学校給食用のパンとして12月の給食に登場することになりました。