



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	木	スイートロールパン	牛乳	ボンゴレスパゲティ 小松菜のサラダ きなこビーンズ	パン きな粉 スパゲティ でんぷん 砂糖	油	あさり ハム ベーコン チーズ 大豆	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ エリンギ もやし コーン	621	773
2	金	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ 食べて菜のごまあえ 寄せ鍋汁	米 大麦 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 豆腐	牛乳 ちりめん	食べて菜 葉ねぎ チンゲン菜 春菊 にんじん	生姜 にんにく もやし 白菜 干しいたけ	646	804
5	月	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ チンゲン菜のおかかあえ 豚汁	米 大麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	さば 豚肉 みそ かつお節	牛乳	小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ にんじん	生姜 もやし ごぼう 玉ねぎ	691	848
6	火	少量麦ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 りんご	米 大麦 砂糖 きりたんぼ さといも	油 ごま	油揚げ みそ	牛乳 わかめ はたはた	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 白菜 もやし りんご	602	737
7	水	麦ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 白菜のおかかあえ 大根とにんじんのみそ汁	米 大麦 砂糖	油	鮭 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ チンゲン菜	生姜 白菜 しめじ 大根 玉ねぎ	609	747
8	木	カミカミデー コッペパン (きなこ揚げパン：飯山北小学校 小中：チョコ大豆バター)	牛乳	ボルシチ ごぼうサラダ	パン (きな粉) (砂糖) ジャがいも (チョコ大豆バター)	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 糸かまぼこ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト にんにく ごぼう	玉ねぎ セロリ ビーツ キャベツ かぶ きゅうり コーン	648	770
9	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉のレモンづけ 白菜のごまあえ いものこ汁 (中：黒糖ビーンズ)	米 大麦 でんぷん 砂糖 さといも	油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ (中：黒糖ビーンズ)	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ 春菊	白菜 しめじ 大根 レモン	670	875
12	月	小2まで 中華丼 (麦ごはん)	牛乳	百花のごまドレッシングあえ 大学芋	米 大麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま	えび いか うずら卵 豚肉	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん 百花 干しいたけ	白菜 もやし 玉ねぎ 生姜 きくらげ たけのこ にんにく	678	848
13	火	さぬきの夢パン (小中：りんごジャム)	牛乳	みそバーグ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	パン 砂糖 パン粉 でんぷん ジャがいも	油 エッグフリーマヨネーズ (りんごジャム)	鶏肉 みそ ベーコン ハム	牛乳	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん かぶ レタス	生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	664	829
14	水	麦ごはん	牛乳	すきやき風煮 ほうれん草とたくあんのごまあえ みかん	米 大麦 こんにゃく ふ 砂糖	油 ごま	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 春菊 ほうれん草 チンゲン菜	白菜 白ねぎ 大根 干しいたけ 玉ねぎ もやし たくあん みかん	632	789
15	木	小型ミルクパン	牛乳	フライドチキン お花畑のサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	パン 砂糖 でんぷん クリスマスケーキ コンキリエ ジャがいも	油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	カリフラワー コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	690	853
16	金	五目ごはん	牛乳	ししゃものごまあげ かぶと白菜のレモンあえ えのきのみそ汁	米 砂糖 こんにゃく 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ レモン 枝豆 干しいたけ かぶ 白菜 えのきたけ	619	748
19	月	食育の日 ごはん	牛乳	みそ煮込みおでん ツナとキャベツのからしごまあえ アーモンドいりこ	米 さといも こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	鶏肉 みそ うずら卵 ツナ 白天ぷら	牛乳 昆布 かえり	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし	610	763
20	火	コッペパン	牛乳	鶏肉のママレード焼き ブロッコリーのごまドレッシングあえ クラムチャウダー	パン 砂糖 でんぷん クリスマスケーキ 小麦粉 ジャがいも	油 ごま バター	鶏肉 あさり ベーコン ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく	631	792
21	水	しっぽうどん	牛乳	かぼちゃのかのこ揚げ 食べて菜のゆずポン酢あえ (中：ミックスマッツ)	うどん さといも	油 ごま	鶏肉 油揚げ	牛乳	金時にんじん にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 もやし	606	793
22	木	米粉パン	牛乳	鮭とほうれん草のクリーム煮 れんこんのごまサラダ キウイフルーツ	パン ジャがいも	油 ごま バター ごまドレッシング	ベーコン 鮭 糸かまぼこ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	エリンギ 玉ねぎ れんこん キャベツ キウイフルーツ コーン	615	771
23	金	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き 切り干し大根の三杯酢 冬の月菜汁	米 大麦 砂糖	ごま	さば みそ 油揚げ うずら卵	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん	切り干し大根 きゅうり 大根 白ねぎ 白菜	697	857

*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。

《おいでまいについて》

12月19日(月)のごはんは、JA香川県からの無償提供の「おいでまい」になります。

「おいでまい」は、平成25年にデビューした香川県オリジナルのお米で、香川県の気候に適した品種です。全国の「米の食味ランキング」では、過去5回、最高賞の『特A』を受賞しました。粒ぞろいが良く、炊きあがりのつや、白さが特長で、どんなおかずにも合います！美味しくいただきますよ！

今月はこれを使うのじゃ！



丸亀市産食材

里芋 ジャがいも 金時にんじん 小松菜 春菊 食べて菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ 百花 ブロッコリー ほうれん草 かぶ キャベツ 大根 にんにく 白菜 ビーツ レタス 生姜 白ねぎ セロリ

香川県産の食材

米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 かえり ちりめん たけのこ きくらげ レモン みかん

【有機野菜について】

12月7日(水)の大根とにんじのみそ汁には、有機栽培された「大根」と「にんじん」が使われています。有機野菜とは、農薬や化学肥料を使用せず自然な土づくりの上で作られた農作物のことを言います。農家の人々に感謝していただきます。