



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	火	親子丼 (麦ごはん)	牛乳	小松菜のごまドレッシングあえ 小煮干しと大豆の揚げ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 なると ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし	650	807
2	水	みそラーメン	牛乳	チンゲン菜のおかかあえ 里芋チップス (小・中) 焼きプリンタルト	中華そば 砂糖 でんぷん 里芋 (焼きプリンタルト)	油 ごま油	豚肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく きゅうり	724	847
4	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ 元気サラダ 豚汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 ハム 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ	666	826
7	月	ごはん	牛乳	はまちの照り焼き キャベツの甘酢づけ 豆腐とわかめの味噌汁	米 でんぷん 砂糖	油	はまち みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	629	773
8	火	黒糖パン	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 キャロットサラダ みかん	コッペパン 黒糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	ベーコン ツナ あさり うすら卵	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	エリンギ 玉ねぎ みかん	643	801
9	水	麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ キャベツのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	牛肉 豚肉	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜	生姜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし	719	889
10	木	コッペパン	牛乳	鶏肉と大豆のトマトソース煮 いりごとナッツのオリーブオイルがらめ 柿入りフルーツポンチ	コッペパン 砂糖	オリーブ油 アーモンド	鶏肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しめじ パイン みかん 黄桃 柿	611	773
11	金	麦ごはん	牛乳	鶏ささみの香味揚げ キャベツの昆布あえ かきたま汁	米 大麦 でんぷん	油 ごま	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 昆布 ちりめん	葉ねぎ 小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	623	777
14	月	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ 切り干し大根の三杯酢 月菜汁	米 大麦 砂糖	ごま	さば みそ うすら卵	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ チンゲン菜	生姜 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	693	851
15	火	さぬきの夢パン (小・中：メープルジャム)	牛乳	かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ みかん	パン 小麦粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	油 バター ごまドレッシング (メープルジャム)	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン ツナ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ 小松菜	かぶ 玉ねぎ みかん エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	634	780
16	水	麦ごはん	牛乳	魚のレモン漬け 小松菜のごま酢あえ 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	メルルーサ 高野豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん	レモン もやし 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	675	842
17	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ れんこんサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮 (中：ヨーグルト)	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく れんこん コーン きゅうり	594	822
18	金	古代飯	牛乳	小さいわしのフライ 食べて菜のゆず香あえ いもたこ煮	米 もち米 黒米 砂糖	油	たこ 鶏肉 かつお節	牛乳 小さいわし	食べて菜 チンゲン菜 にんじん	キャベツ 枝豆 ゆず	674	842
21	月	丸亀の日 発芽玄米ごはん	牛乳	さけの南部焼き チンゲン菜のおひたし ふしめん汁 しょうゆ豆	米 発芽玄米 砂糖	ごま	さけ かつお節 油揚げ しょうゆ豆	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	大根 キャベツ 玉ねぎ	625	771
22	火	小型コッペパン	牛乳	ミートカレースパゲティ キャベツのアーモンドサラダ りんご	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま アーモンド	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン りんご	605	764
24	木	コッペパン (きなこ揚げパン：番瀬小学校、飯山こども園) (小中：黒豆きなこクリーム)	牛乳	白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ	パン (砂糖) (きな粉) じゃがいも 春雨	(油) エッグフリーマヨネーズ	ハム 肉団子 あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜 干しいたけ 生姜	622	723
25	金	長崎のにんじんごはん	牛乳	きびなごのかりかりあげ 小松菜のごまあえ 長崎のヒカド	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ	もやし 大根 干しいたけ	609	756
28	月	麦ごはん	牛乳	さばの幽庵焼き ほうれん草のおかかあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	もやし ゆず 玉ねぎ	661	813
29	火	米粉パン	牛乳	ひじきハンバーグ フレンチサラダ 食べて菜のスープ キャンディチーズ	パン パン粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 あさり 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 食べて菜 チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ 生姜	599	771
30	水	根菜カレーライス (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 さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ちりめん	にんじん ごぼう 枝豆 生姜 キャベツ きゅうり	玉ねぎ セロリ にんにく れんこん 干しいたけ りんご キウイフルーツ	688	855

* 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 小松菜 食べて菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 にんにく 柿

香川県産の食材

米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 鶏肉 青のり 小さいわし かえり ちりめん パセリ セロリ みかん 柿