



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	献立のねらい	献立のねらい
1	木	コッパン	牛乳	かぼちゃのかのご揚げ キャベツと肉団子のスープ煮 なし入りフルーツポンチ	パン 春雨 ナタデココ ゼリー 砂糖	油	肉団子 あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 なし パイン みかん	614	762
2	金	小2まで 麦ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 パンサンスー アーモンドいりこ	米 大麦 春雨 でんぷん 砂糖 アーモンド	油 ごま ごま油	豆腐 大豆 豚肉 牛肉 みそ ハム	牛乳 かえり	ピーマン 葉ねぎ	干しいたけ なす 生姜 にんにく きゅうり もやし	693	866
5	月	麦ごはん	牛乳	さばの七味焼き 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 もやし 玉ねぎ	648	802
6	火	減量わかめごはん	牛乳	ひやしうどん 鶏肉の香味揚げ きゅうりのおかかあえ	米 大麦 うどん でんぷん	油 ごま	かつお節 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし 生姜	650	778
7	水	麦ごはん	牛乳	ねぶとのカレー揚げ 切り干し大根の三杯酢 冬瓜の煮物	米 大麦 でんぷん 砂糖	油	糸かまぼこ	牛乳 ねぶと 昆布 ちりめん	にんじん 切り干し大根 大根 きゅうり 冬瓜 枝豆 しめじ えのきたけ	594	738	
8	木	カミカミデー コッパン	牛乳	なす入りハンバーグ かみかみサラダ ABCスープ	パン 砂糖 パン粉 パスティー二	油 ごま ごま油	豆腐 卵 牛肉 豚肉 さきいか ハム	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	にんじん パセリ	玉ねぎ なす ごぼう きゅうり コーン しめじ セロリ	627	778
9	金	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ キャベツの昆布和え 月菜汁	米 大麦 でんぷん 白玉団子	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 葉ねぎ にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	628	782
12	月	麦ごはん	牛乳	白身魚のサクサクあげ いそかあえ なすとそうめんのみそ汁	米 大麦 小麦粉 でんぷん ふしめん	油	メルルーサ 油揚げ みそ	牛乳 のり ちりめん	チンゲン菜 小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし なす 玉ねぎ	576	714
13	火	ナン	牛乳	ドライカレー 元気サラダ ピオーネ (小・中)	ナン 小麦粉 砂糖	油	牛肉 ハム 豚肉 かつお節 大豆	牛乳 昆布	にんじん セロリ にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ ピオーネ コーン キャベツ きゅうり	604	754	
14	水	麦ごはん	牛乳	小いわしのフライ そうめん瓜の酢の物 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	高野豆腐 卵	牛乳 小いわし ちりめん	にんじん そうめん瓜 きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	686	851	
15	木	さぬきの夢パン (小中:大豆バターチョコ)	牛乳	ポトフ かぼちゃのサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 じゃがいも (大豆バターチョコ)	油 オリーブ油 ごま油 アーモンド	鶏肉 ウィンナー ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ かぼちゃ	セロリ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	695	852
16	金	麦ごはん	牛乳	鮭の照り焼き おかかあえ いも煮	米 大麦 砂糖 さといも でんぷん こんにゃく	油	鮭 みそ かつお節 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 干しいたけ 白ねぎ もやし きゅうり 生姜	577	715
20	火	小型ミルクパン	牛乳	あさりとこの和風スパゲティ 小松菜のアーモンドサラダ れんこんチップス	パン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	ベーコン あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ 小松菜 切り干し大根	しめじ エリンギ れんこん 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	614	782
21	水	菘ごはん	牛乳	鶏肉の瓜瓜南蛮漬け 切り干し大根のごまドレッシングあえ すまし汁	米 もち米 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	枝豆 冬瓜 きゅうり 玉ねぎ 切り干し大根	668	812
22	木	丸亀の日 米粉パン	牛乳	うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ごまじゃこサラダ なし	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	うずら卵 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめん	にんじん チンゲン菜 小松菜	エリンギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン なし	622	770
26	月	さつまいもごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜とたくあんのごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁	米 天ぷら粉 こんにゃく さつまいも	油 ごま	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	もやし ごぼう たくあん	617	748
27	火	コッパン	牛乳	チリコンカン ひじきとツナのマリネ りんご	パン じゃがいも 砂糖	油	豚肉 牛肉 大豆 金時豆 ツナ (きなこと)	牛乳 ひじき	にんじん トマト ピーマン パプリカ (赤)	玉ねぎ にんにく パプリカ (黄) きゅうり キャベツ りんご	600	734
28	水	ごはん	牛乳	さんまの塩焼きすだち添え チンゲン菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	米		さんま 味噌 かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ すだち 玉ねぎ	630	774
29	木	コッパン (小・中:いちごジャム) (飯山南小学校:きなこ揚げパン)	牛乳	大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ ヨーグルト (中)	パン 砂糖 (いちごジャム) 小麦粉	油 ごま油	(きな粉) 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	パセリ トマト かぼちゃ にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン	650	840
30	金	小2まで 親子丼	牛乳	小松菜のごまドレッシングあえ ミルクかりんとう	米 大麦 さつまいも でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 なた ハム 卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし	706	880

*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 640kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。*ねぶとには魚卵が含まれることがあります。



今月はこれを
使うのじゃ

丸亀市産食材

もち米 さつまいも さといも じゃがいも のり かぼちゃ 小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ パセリ ピーマン キャベツ きゅうり そうめん瓜 玉ねぎ 冬瓜 なす

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 天ぷら粉 卵 鶏肉 牛乳 青のり 小いわし かえり ちりめん ねぶと ぶどう みかん