



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	水	焼き鳥丼 <small>小2まで</small>	牛乳 キャベツの和え物 かきたま汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	ごま	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	581	737
2	木	コッパン	牛乳 みそバーグ キャロットサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	パン 砂糖 パン粉	油 ミックフルー・マヨネーズ	鶏肉 みそ ツナ うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	葉ねぎ にんじん パセリ チンゲン菜	生姜 玉ねぎ	687	870
3	金	麦ごはん	牛乳 あじの香味揚げ もやしの甘酢あえ すまし汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	あじ ハム 豆腐 なると	牛乳 青のり わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ	602	774
6	月	麦ごはん	牛乳 鶏肉の梅ソース キャベツとちりめんのごま和え たまねぎのみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	梅 キャベツ 玉ねぎ	642	816
7	火	わかめごはん	牛乳 さばの塩焼き 昆布和え 豚汁	米 大麦 じゃがいも	油 ごんにやく	さば 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 昆布 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう 玉ねぎ	656	819
8	水	ごはん	牛乳 いかのさらさ揚げ きゅうりの酢の物 にらたま汁	米 でんぷん 砂糖	油	いか 卵 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にら にんじん	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	590	751
9	木	小型ミルクパン	牛乳 なすとトマトのスパゲティ ひじきとツナのサラダ オレシ (中: キャンディチーズ)	パン スパゲティ 砂糖	油 ごまドレッシング	豚肉 あさり ベーコン ツナ	牛乳 ひじき (中: チーズ)	パセリ トマト チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ なす にんにく コーン キャベツ きゅうり オレシ	585	781
10	金	チキンピラフ	牛乳 小えびのから揚げ ポテトサラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ	米 大麦 じゃがいも	油 ミックフルー・マヨネーズ	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 小えび	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 枝豆 にんにく きゅうり えのきたけ 干しいたけ	624	753
13	月	麦ごはん	牛乳 高野豆腐の落とし揚げ チンゲン菜のおかかあえ ひじきと厚揚げの煮物	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 厚揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく 枝豆 もやし	692	884
14	火	米粉パン	牛乳 小さいのフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	パン 砂糖 小麦粉	油 バター	ベーコン ハム あさり	牛乳 ひじき 小さいわし	にんじん チンゲン菜 パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく	634	805
15	水	麦ごはん	牛乳 さけの塩焼き 小松菜のごま和え 肉じゃが	米 大麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	さけ 牛肉	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん	もやし 玉ねぎ 枝豆	686	869
16	木	さぬきの夢パン (小・中: メーブルジャム)	牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 ミックフルー・マヨネーズ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	726	890
17	金	たこめし	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜と大豆の和え物 ふしめん汁	米 砂糖 天ぷら粉	油	たこ 鶏肉 油揚げ ししゃも	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 葉ねぎ チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ 枝豆 コーン 大根 切り干し大根 玉ねぎ	629	775
20	月	丸亀の日 麦ごはん	牛乳 さばのみそだれかけ 茎わかめ入りきんぴら 月菜汁	米 麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	さば みそ 白天ぷら うすら卵	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	生姜 ごぼう 枝豆 玉ねぎ	698	908
21	火	コッパン	牛乳 鶏肉のガーリック焼き アスパラサラダ ミネストローネ (小・中: ミックスナッツ)	パン 砂糖 じゃがいも	油 コンキリエ (アーモンドのシューナッツ)	鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト アスパラガス	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	621	762
22	水	ジュシー	牛乳 ゴーヤのかきあげ もずくスープ (小・中: ミニトマト) シークアワーゼリー	米 砂糖 さつまいも	油 小麦粉 てんぷら粉	豚肉 あさり 油揚げ ちくわ	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん 葉ねぎ (ミニトマト)	だけのこ 枝豆 にかがり 干しいたけ 玉ねぎ コーン えのきたけ	601	753
23	木	コッパン (小・中: 大豆チョコバター)	牛乳 白身魚のサクサクあげ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	パン 小麦粉 でんぷん	油 バター	メルルーサ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ セロリ	622	765
24	金	ターメリックライス	牛乳 ドライカレー 元気サラダ ゴールドキウイフルーツ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 砂糖	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 昆布	にんじん にんじん	セロリ にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり ゴールドキウイフルーツ	656	827
27	月	麦ごはん	牛乳 豚肉のピリ辛あえ 切り干し大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	にんにく 生姜 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	667	855
28	火	カミカミデー コッパン	牛乳 うすら卵とアスパラのクリーム煮 かみかみサラダ ココアビーンズ	パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	うすら卵 大豆 あさり さきいか	牛乳 生クリーム ベーコン ハム	にんじん アスパラガス	エリンギ 玉ねぎ きゅうり ごぼう コーン	679	859
29	水	小2まで 麦ごはん	牛乳 なす入り麻婆豆腐 中華サラダ	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	豆腐 牛肉 豚肉 大豆	牛乳	葉ねぎ にんにく 生姜 きくらげ キャベツ もやし きゅうり	干しいたけ なす にんにく 生姜 コーン	658	838
30	木	コッパン	牛乳 肉団子とキャベツのスープ煮 かぼちゃのかのご揚げ フルーツポンチ	パン 春雨 ナタデココ	油 ゼリー	肉団子 あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 チンゲン菜 パイン みかん 黄桃	632	799

「お知らせ」

今年度(6月)から、
第1週目の火曜日は
「米飯」となります。



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。 (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 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。



丸亀市産食材

じゃがいも アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく なす

香川県産の食材

米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 たこ 小さいわし 小えび かえり ちりめん だけのこ きくらげ