



# 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	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	小学校
2	月	たけのこごはん	さわらのみそだれがけ もやし甘酢あえ ふしめん汁 かしわもち	米 砂糖 ふしめん かしわもち	油 ごま	油揚げ さわら みそ ハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	たけのこ 生姜 もやし きゅうり 大根 玉ねぎ	669	813
6	金	菜飯ごはん	ちくわの新茶揚げ きゅうりのおかかあえ ひじきと厚揚げの煮物	米 大麦 天ぷら粉 こんにゃく 砂糖	油	ちくわ かつお節 厚揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん きゅうり 枝豆	きゅうり もやし	649	788
9	月	麦ごはん	ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの即席漬け 焼き豆腐のみそそば煮	米 大麦 でんぶん 天ぷら粉 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳 昆布 青のり ししゃも ちりめん	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 干しいたけ 白ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	710	859
10	火	コッパン	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 キャロットサラダ 小夏	パン 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 コーン 小夏	592	762
11	水	麦ごはん	さばの幽庵焼き そら豆の甘煮 豚肉とごぼうのみそ汁	米 大麦 でんぶん 砂糖 こんにゃく	油	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ゆず そら豆 ごぼう もやし 玉ねぎ	733	921
12	木	コッパン	手作りハンバーグ 小松菜のごまドレッシングあえ ABCスープ	パン 砂糖 パン粉 パステリーニ じゃがいも	油 ごま	豆腐 ハム 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 パセリ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もやし セロリ	624	795
13	金	山菜おこわ	白身魚の香味揚げ キャベツとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	米 もち米 でんぶん 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ メルルーサ なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たけのこ わらび にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	628	773
16	月	麦ごはん	鮭の薬味ソースかけ 切り干し大根のごまあえ 若竹汁	米 大麦 でんぶん 砂糖	油 ごま油 ごま	鮭 豆腐 ツナ なると	牛乳 わかめ	葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく 生姜 キャベツ 切り干し大根 たけのこ	637	807
17	火	米粉パン	じゃがいものチーズ焼き ごまじゃこサラダ キャベツと肉団子のスープ	パン じゃがいも 春雨 砂糖	ごま油 ごま	ベーコン チーズ あさり 肉団子	牛乳 ちりめん	パセリ にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり コーン キャベツ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ	604	762
18	水	カミカミデー 麦ごはん	そら豆のカレー揚げ かみかみあえ 高野豆腐の煮物	米 麦 じゃがいも 天ぷら粉 砂糖	油 ごま油 ごま	高野豆腐 鶏肉 さきいか ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 ごぼう そら豆 きゅうり コーン	708	901
19	木	食育の日 小型コッパン	きのこの和風スパゲティ 海藻サラダ スパイシービーンズ (小・中：ヨーグルト)	パン スパゲティ でんぶん 砂糖	油	ベーコン あさり 大豆	牛乳 ちりめん 海藻ミックス (ヨーグルト)	にんじん 葉ねぎ	しめじ エリンギ きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 にんにく きくらげ	667	839
20	金	丸亀の日 えんどうごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのごまあえ 春の月菜汁 (小・中：小魚アーモンド)	米 はちみつ 砂糖	ごま (アーモンド)	鶏肉 うすら卵	牛乳 (かえり)	小松菜 葉ねぎ にんじん チンゲン菜	えんどう豆 キャベツ 玉ねぎ	613	760
23	月	カレーうどん	新玉ねぎとエビのかきあげ キャベツのアーモンドサラダ	うどん 小麦粉 天ぷら粉 砂糖	油 アーモンド	豚肉 ちくわ えび あさり	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 白ねぎ コーン にんにく 干しいたけ キャベツ きゅうり	639	772
24	火	ミルクパン	小いわしのフライ ポテトサラダ フォーのスープ	パン じゃがいも フォー	油 ごま油 ごま	ハム うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 小いわし	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ コーン きくらげ	644	818
25	水	ビビンバ (麦ごはん)	(牛肉・ナムル) わかめスープ (小・中：ミックスナッツ)	米 大麦 砂糖 (アーモンド) (カシューナッツ)	ごま油 ごま	牛肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	葉ねぎ チンゲン菜 小松菜 にんじん	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ 干しいたけ	609	731
26	木	さぬきの夢パン (小・中：いちごジャム)	白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 甘夏みかん	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 (いちごジャム)	油 バター	鶏肉 ハム かつお節 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	661	811
27	金	麦ごはん	かつおの黒潮ソースかけ ひじきとじゃこのあえもの キャベツのみそ汁	米 大麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	かつお 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ	生姜 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	652	831
30	月	麦ごはん	鶏肉の香味揚げ チンゲン菜とたくあんのごまあえ じゃがいものみそ汁 (中：キャンディチーズ)	米 大麦 でんぶん じゃがいも	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	生姜 にんにく もやし たくあん 玉ねぎ	651	870
31	火	コッパン	チリコンカン マカロニサラダ いりご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 ごま油 アーモンド	牛肉 豚肉 ツナ 金時豆	牛乳 かえり	にんじん トマト ピーマン パプリカ(赤)	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン パプリカ(黄)	702	873

\* 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。



今月これを  
使うのじゃ!

### 丸亀市産食材

米 もち米 じゃがいも 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ えんどう豆 キャベツ セロリ そら豆 玉ねぎ にんにく

### 香川県産の食材

大麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 小いわし かえり ちりめん たけのこ きくらげ 新茶 甘夏みかん