



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
6	水	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ 大豆と小煮干しのから揚げ	米 大麦 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ドレッシング	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 かえり	葉ねぎ にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ	722	920
7	木	コッペパン	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 フレンチサラダ はっさく	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	あさり ベーコン うすら卵 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	エリンギ 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン はっさく	595	739
8	金	春の香り寿司	牛乳	かぼちゃの天ぷら 春キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁	米 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	高野豆腐 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ たまねぎ 葉ごぼう かんぴょう キャベツ きゅうり	592	764
11	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ チンゲン菜のおひたし えのきのみそ汁	米 大麦 でんぷん	油	鶏肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ えのき たまねぎ	603	766
12	火	米粉パン	牛乳	春野菜のポトフ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ いちご入りフルーツポンチ	パン 砂糖 じゃがいも ナタデココ ゼリー	油 オリーブ油 アーモンド	鶏肉 ウィンナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリ キャベツ たまねぎ しめじ いちご 黄桃 パイン みかん	617	782
13	水	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 小さいわしのフライ 昆布和え	米 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま	牛肉 小さいわし	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	677	867
14	木	小型コッペパン	牛乳	ミートカレースパゲティ ひじきサラダ 小えびのから揚げ	パン スパゲティ 砂糖 でんぷん	油 ドレッシング	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき 小えび	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	614	788
15	金	赤飯	牛乳	さわらの塩焼き 春キャベツのゆずポン酢あえ すまし汁 お祝いクレープ	米 もち米 ふ クレープ	ごま	小豆 さわら かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	654	784
18	月	カミカミデー 麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 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 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	しょうが 切り干し大根 きゅうり たまねぎ	681	888
19	火	食育の日 コッペパン	牛乳	手作りハンバーグ アスパラガスのサラダ ミネストローネ (中) キャンディーチーズ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも コンキリエ	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 ひじき (チーズ)	アスパラガス にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ コーン セロリ	644	835
20	水	わかめごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢漬 たけのこの土佐煮	米 大麦 砂糖 こんにゃく はちみつ	油	鶏肉 かつお節 白てんぷら	牛乳 わかめ	チンゲン菜 小松菜 にんじん	キャベツ たけのこ 干しいたけ	600	753
21	木	さぬきの夢パン (小・中) りんごジャム	牛乳	瀬戸のチャウダー 海藻サラダ きなこビーンズ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ふしめん でんぷん	油 バター ごま	あさり ベーコン 大豆 きなこ	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ にんにく きくらげ キャベツ きゅうり	649	811
22	金	丸亀の日 チキンカレーライス (ダイシモチ麦ごはん)	牛乳	元気サラダ いちご	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	鶏肉 ベーコン ハム かつお節	牛乳 昆布 チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ りんご 干しいたけ にんにく キャベツ	きゅうり いちご しょうが セロリ コーン	663	846
25	月	麦ごはん	牛乳	いかのさらさ揚げ チンゲン菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 でんぷん じゃがいも	油 ごま	いか かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ にんじん	しょうが もやし たまねぎ	610	779
26	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ドレッシング	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 ひじき かえり	にんじん パセリ チンゲン菜	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	592	747
27	水	発芽玄米ごはん	牛乳	さけの照り焼き 小松菜のごまあえ 豚汁	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま	鮭 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし 大根 ごぼう たまねぎ	614	773
28	木	りんごパン	牛乳	たけのこ鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	パン でんぷん 砂糖 ビーフン	油	鶏肉 うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん たまねぎ	りんご にんにく しょうが 白ねぎ たけのこ きくらげ	653	826

*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。



今月はこれを
使うのじゃ!

丸亀市産食材

米 もち米 アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ キャベツ セロリ たまねぎ にんにく 葉ごぼう いちご はっさく

香川県産の食材

大麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 小さいわし かえり ちりめん 小えび たけのこ きくらげ みかん