



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	コッペパン	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 菜花のサラダ りんご	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	あさり うすら卵 ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 菜花	キャベツ たまねぎ コーン エリンギ りんご	632	785
2	水	鬼退治ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 小松菜とたくあんのごまあえ 白菜のみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	大豆 いわし 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが 白菜 もやし たくあん えのきだけ たまねぎ	669	854
3	木	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	豆とソーセージのスープ煮 五目サラダ アーモンドいりこ	パン 砂糖 じゃがいも (ジャム)	ごま アーモンド	ウインナー ちくわ 白いんげん豆	牛乳 かえり	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ 白菜 かぶ しめじ にんにく れんこん えだまめ	665	833
4	金	麦ごはん (味つけのり)	牛乳	ししゃものカレー揚げ 焼き豆腐のみそそば煮 ゆかりあえ	米 大麦 砂糖 でんぷん てんぷら粉	油 ごま油	豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳 ししゃものり	チンゲン菜 にんじん しそ	たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ しょうが キャベツ にんにく もやし きゅうり	714	942
7	月	わかめごはん	牛乳	鶏肉のからあげ 食べて菜のボン酢しょうゆあえ ふしめん汁	米 大麦 でんぷん ふしめん	油	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	食べて菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく 白菜 しょうが 大根 たまねぎ	608	779
8	火	カミカミデー コッペパン (小・中：メープルジャム)	牛乳	ビーフシチュー かみかみサラダ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 (ジャム)	油 ごま油 バター ごま	牛肉 さきいか ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく セロリ ピーズ たまねぎ きゅうり エリンギ ごぼう コーン	647	809
9	水	白菜うどん	牛乳	かぼちゃのかのご揚げ 切り干し大根の三杯酢 (中：紫いもチップス)	うどん 砂糖 (紫いも)	油 ごま	豚肉 ハム	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 小松菜	たまねぎ にんにく 白菜 きくらげ 切り干し大根 きゅうり	591	744
10	木	黒糖パン	牛乳	鮭のガーリック焼き 元気サラダ ジュリアンスープ ガトーショコラ	パン 砂糖 黒糖 ガトーショコラ	油	鮭 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん パセリ	にんにく コーン キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	648	782
14	月	キムチごはん	牛乳	白身魚の香味揚げ ナムル トック入りわかめスープ	米 大麦 砂糖 でんぷん トック	油 ごま油 ごま	豚肉 あさり メルルーサ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが 白菜キムチ えだまめ にんにく 干しいたけ もやし きゅうり たまねぎ	643	799
15	火	コッペパン (小・中：黒豆きなこクリーム)	牛乳	香川県産レタスのシチュー ひじきとツナのサラダ いちご	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油 ごまドレッシング (黒豆きなこクリーム)	鶏肉 うすら卵 ツナ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん チンゲン菜 パセリ 小松菜	たまねぎ レタス 大根 しめじ いちご キャベツ きゅうり コーン	619	768
16	水	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ 百花の雪花煮 いものこ汁	米 大麦 でんぷん さといも	油 ごま油	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ 豆腐 白てんぷら	牛乳	百花 にんじん 春菊 葉ねぎ	しょうが にんにく しめじ 大根	668	860
17	木	米粉パン	牛乳	鮭のマリネ キャベツのサラダ 小松菜のスープ (中：ミックスナッツ)	パン 砂糖 でんぷん はるさめ (カシューナッツ、アーモンド)	油 ごま油	鮭 ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しょうが	619	840
18	金	チキンカツ カレーライス (麦ごはん)	牛乳	(ささみカツ) 海藻サラダ	米 大麦 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	ベーコン 大豆 卵 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス	にんじん にんじん	しめじ セロリ たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ 大根 りんご	754	973
21	月	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	さばの七味焼き 食べて菜のアーモンドあえ 冬の月菜汁	米 大麦 砂糖 白玉団子	油 アーモンド	さば 油揚げ みそ	牛乳	食べて菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ 白菜 大根	693	873
22	火	小型ミルクパン	牛乳	ブロッコリーのスパイストマトペンネ ひじきのマリネ ココアビーンズ (小・中：ヨーグルト)	パン ペンネ 砂糖 でんぷん	油	豚肉 ベーコン ハム 大豆	牛乳 ひじき (ヨーグルト)	ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり コーン	683	882
24	木	照り焼きチキンバーガー (さぬきの夢パン)	牛乳	(照り焼きチキン・ゆで野菜・ エッグフリーマヨネーズ) ABCスープ スイーツスプリング	パン じゃがいも 英字パスタ はちみつ	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ セロリ スイーツスプリング	632	767
25	金	ほたてごはん	牛乳	わかさぎのから揚げ ほうれん草とコーンのあえもの じゃがいものみそ汁 キャンディーチーズ	米 大麦 こんにやく 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	ほたて 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ わかめ チーズ	にんじん しょうが 干しいたけ ほうれん草 葉ねぎ	えだまめ コーン キャベツ たまねぎ	610	758
28	月	麦ごはん	牛乳	味噌煮込みおでん 白菜のごまあえ 大豆と小煮干しの揚げ煮	米 大麦 でんぷん こんにやく さといも 砂糖	油 ごま	牛肉 大豆 うすら卵 白てんぷら みそ	牛乳 昆布 ちりめん かえり	にんじん 小松菜	大根 白菜	640	821

*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 670kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。

丸亀市産食材

米 里芋 じゃがいも 小松菜 春菊 食べて菜 チンゲン菜 菜花 にんじん パセリ 葉ねぎ

百花 ブロッコリー ほうれん草 かぶ キャベツ 白ねぎ セロリ 大根 にんにく 白菜 ピーズ レタス

香川県産の食材

大麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 牛乳 卵 鶏肉 かえり ちりめん のり きくらげ いちご スイーツスプリング

今月はこれを
使うのじゃ!

