



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
7	金	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 切り干し大根の酢の物 七草かきたま汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま	さば みそ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 春菊 百花 金時にんじん	しょうが たまねぎ 切干大根 きゅうり 大根 白菜 干ししいたけ	677	853
11	火	コッパン	牛乳	香川県産冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ ココアワッフル	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ココアワッフル	油 バター オリーブ油	鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	金時にんじん パセリ チンゲン菜 大根 しめじ ブロッコリー キャベツ コーン	レタス 玉ねぎ	609	746
12	水	炊き込みご飯	牛乳	白身魚の香味揚げ 食べて菜のいそかあえ ぜんざい	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん 白玉団子	油	油揚げ メルルーサ 小豆	牛乳 のり ちりめん	金時にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 干ししいたけ にんにく 食べて菜 しょうが もやし	ごぼう 枝豆	679	846
13	木	年明け八菜うどん	牛乳	かぼちゃのかのご揚げ チンゲン菜とたくあんのごまあえ (中: ミックスナッツ)	うどん カシューナッツ、アーモンド	油 ごま	鶏肉 油揚げ	牛乳	金時にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 大根 玉ねぎ もやし チンゲン菜 ごぼう 干ししいたけ たくあん	しょうが 白菜	611	798
14	金	親子丼 (麦ごはん)	牛乳	大豆と小煮干しの揚げ煮 小松菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 なた 卵 ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ もやし	641	816
17	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 海藻サラダ 豚汁	米 大麦 砂糖 はちみつ さつまいも さといも こんにゃく	油	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ	617	779
18	火	コッパン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ ぼんかん	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 ハム ベーコン 大豆	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり ぼんかん	675	840
19	水	麦ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 大麦 砂糖 でんぷん あん入りもち	油	鮭 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 金時にんじん	しょうが かぶ 大根	661	843
20	木	コッパン (小・中: チョコ大豆バター)	牛乳	白菜と肉団子のスープ 和風サラダ ヨーグルト	パン 砂糖 はるさめ	油 (チョコ大豆バター)	ツナ あさり 肉団子 かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ 白菜 大根 しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ	604	742
21	金	冬野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん)	牛乳	ひじきのマリネ キウイフルーツ	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	豚肉 ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ひじき	にんじん ほうれん草 金時にんじん	玉ねぎ かぶ きゅうり 干ししいたけ にんにく しょうが セロリ コーン キウイ りんご	661	840
24	月	ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ 食べて菜のおひたし じゃがいものみそ汁	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	640	823
25	火	セルフドッグ (さぬきの夢パン)	牛乳	(ウィンナー・ゆで野菜) クラムチャウダー オレンジ	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	ウィンナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく オレンジ	664	792
26	水	黒豆おこわ	牛乳	小さいのフライ 百花の雪花煮 冬の月菜汁	米 もち米 里芋 白玉団子	油 ごま油	黒豆 豆腐 白てんぷら 油揚げ みそ	牛乳 小さいわし	百花 にんじん 葉ねぎ	しめじ 大根 白ねぎ 白菜	668	832
27	木	米粉パン	牛乳	鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 卵とレタスのスープ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり コーン レタス 玉ねぎ えのきたけ	638	802
28	金	いりこめし	牛乳	さばの塩焼き ほうれん草と白菜のごまあえ ふしめん汁 和三盆	米 砂糖 ふしめん 和三盆	ごま	さば 油揚げ	牛乳 かえり ちりめん	にんじん ほうれん草 葉ねぎ 金時にんじん	ごぼう 枝豆 白菜 玉ねぎ 大根	654	797
31	月	麦ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 七日炊きごぼう とり野菜 (中: プロセスチーズ)	米 大麦 てんぷら粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳 あおのり (チーズ)	にんじん 春菊	ごぼう にんにく しめじ 玉ねぎ しょうが もやし 白菜 白ねぎ	606	814

*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
もち米 里芋 じゃがいも 黒豆 のり 金時にんじん 小松菜 春菊 食べて菜 チンゲン菜 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 きゅうり 白ねぎ セロリ 大根 にんにく 白菜 レタス

香川県産の食材
米 大麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 和三盆 牛乳 卵 鶏肉 かえり 小さいわし ちりめん
キウイ

