



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	水	麦ごはん	牛乳	いかのさらさ揚げ 白菜のごまあえ いものこ汁 (中:黒糖ビーンズ)	米 大麦 でんぷん 砂糖 里芋 (黒糖)	油 ごま	いか 豆腐 油揚げ みそ (大豆)	牛乳 ちりめん	にんじん しょうが 白菜 小松菜 春菊 しめじ 大根 葉ねぎ		621	830
2	木	さぬきの夢パン (小・中:りんごジャム)	牛乳	手作りハンバーグ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	パン パン粉 じゃがいも でんぷん (ジャム)	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ きゅうり チンゲン菜 コーン かぶ レタス 白菜 干しいたけ		700	883
3	金	少量麦ごはん	牛乳	ハタハタの唐揚げ キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 りんご	米 大麦 砂糖 きりたんぼ 里芋	油 ごま	ハタハタ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん きゅうり キャベツ 葉ねぎ 大根 白菜 もやし りんご		594	744
6	月	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ チンゲン菜とたくあんのごまあえ すまし汁	米 大麦 砂糖 ごま	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲン菜 しょうが もやし にんじん 大根 玉ねぎ 葉ねぎ		645	842	
7	火	スイートロールパン	牛乳	ボンゴレスパゲティ 小松菜のサラダ スパイシービーンズ	パン スパゲティ 砂糖 でんぷん	油	あさり ベーコン ハム 大豆	牛乳 チーズ	にんじん にんにく 玉ねぎ パセリ エリンギ もやし 小松菜 コーン		612	759
8	水	カミカミデー ごはん	牛乳	味噌煮込みおでん ツナとキャベツのからしごま和え アーモンドいりこ	米 こんにゃく 里芋 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	鶏肉 うずら卵 白てんぷら みそ ツナ	牛乳 昆布 かえり	にんじん 大根 キャベツ もやし 小松菜		618	791
9	木	コッパパン (小・中:チョコ大豆バター) (飯北小:きなこ揚げパン)	牛乳	ボルシチ ごぼうサラダ	パン (砂糖) じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ (チョコ大豆バター)	(きなこ) 牛肉 糸かまぼこ	牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ セロリ ビーツ トマト キャベツ かぶ にんにく ごぼう きゅうり コーン		657	797
10	金	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ 食べて菜のいそかあえ 寄せ鍋汁	米 大麦 でんぷん 春雨	油	鶏肉 高野豆腐 豆腐	牛乳 のり ちりめん	食べて菜 葉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 白菜 春菊 にんじん 干しいたけ		629	803
13	月	麦ごはん	牛乳	さばのごまだれ焼き 白菜のおかかあえ ふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん	ごま	さば かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん 白菜 大根 玉ねぎ チンゲン菜 葉ねぎ		660	830
14	火	米粉パン	牛乳	鮭とほうれん草のクリーム煮 れんこんのごまサラダ キウイフルーツ	パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター ごま ごまドレッシング	鮭 ベーコン 白いんげん豆 ちくわ	牛乳 生クリーム	ほうれん草 コーン エリンギ にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ れんこん キウイ		630	788
15	水	小2まで 中華丼 (麦ごはん)	牛乳	百花のごまドレッシングあえ 大学芋	米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも	ごま油 油 ごま	えび いか うずら卵 豚肉	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 白菜 玉ねぎ しょうが にんじん きくらげ 干しいたけ 百花 たけのこ にんにく もやし		680	869
16	木	小型ミルクパン	牛乳	フライドチキン お花畑のサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	パン でんぷん 砂糖 じゃがいも コンキリエ ケーキ	油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ トマト セロリ		698	865
17	金	五目ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ かぶと白菜のレモンあえ えのきのみそ汁	米 こんにゃく 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	金時にんじん ごぼう 枝豆 かぶ 小松菜 干しいたけ 白菜 レモン 葉ねぎ えのき 玉ねぎ		619	746
20	月	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	鮭の南部焼き 切干大根の三杯酢 冬の月菜汁	米 大麦 砂糖 白玉団子	ごま	鮭 油揚げ みそ	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 切干大根 大根 にんじん 白菜 葉ねぎ		620	787
21	火	コッパパン	牛乳	冬野菜のポトフ 小さいわしのフライ チンゲン菜のサラダ	パン 砂糖 じゃがいも	油	ハム 鶏肉 ウィンナー	牛乳 小さいわし	チンゲン菜 もやし コーン かぶ にんじん セロリ 白菜 玉ねぎ パセリ		626	794
22	水	しっぽうどん	牛乳	かぼちゃのかのこ揚げ 食べて菜のゆずポン酢あえ (中:小魚アーモンド)	うどん 里芋 ごま	油 (アーモンド)	鶏肉 油揚げ	牛乳 (かえり)	金時にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 かぼちゃ もやし 葉ねぎ 食べて菜 チンゲン菜 にんじん		609	773
23	木	コッパパン	牛乳	カレービーンズ キャベツのサラダ れんこんチップス	パン じゃがいも 砂糖	油	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ きゅうり キャベツ コーン れんこん		607	766
24	金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	小松菜のごまドレッシングあえ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま オリーブ油 アーモンド	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 かえり	にんじん 玉ねぎ エリンギ 枝豆 小松菜 にんにく もやし		696	891

*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。

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

里芋 じゃがいも 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 葉ねぎ パセリ 百花 ブロッコリー ほうれん草 かぶ
キャベツ セロリ 大根 にんにく 白菜 れんこん レタス

香川県産の食材

米 もち米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 小さいわし かえり ちりめん たけのこ きくらげ キウイ レモン