



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	金	小2まで 麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 パンサンスー みかん	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 ごま	豆腐 大豆 豚レバー 豚肉 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ きくらげ もやし みかん	697	880	旬：みかん
4	月	ゆかりごはん	牛乳	さばの竜田揚げ キャベツのしらすあえ 京風すまし汁	米 大麦 豆 でんぷん	油	さば 豆腐 なると ちりめん わかめ	牛乳	しそ 葉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん	701	878	京都の料理
5	火	コッパン	牛乳	鮭のレモンバターソース ひじきとツナのサラダ 卵スープ (中) 紫芋チップス	パン 砂糖 でんぷん (紫芋)	バター 油 ごまドレッシング	鮭 ツナ 豆腐 卵 ベーコン ひじき	牛乳	パセリ 小松菜 レモン キャベツ チンゲン菜 きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	628	805	鮭の栄養
6	水	秋なすのカレーライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま バター	豚肉 ベーコン 豚レバー 海藻ミックス ちりめん	牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ なす トマト エリンギ 枝豆 きくらげ にんにく りんご キャベツ きゅうり キウイ	664	850	秋なす
7	木	黒糖パン	牛乳	鶏肉の唐揚げ キャロットサラダ チンゲン菜のスープ	パン 黒糖 でんぷん 砂糖	油	鶏肉 ツナ 豆腐 あさり ベーコン	牛乳	にんじん にんにく しょうが パセリ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 干しいたけ	600	757	目に良い食べ物
8	金	カミカミデー 麦ごはん	牛乳	筑前煮 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の和え物	米 大麦 砂糖 こんにゃく 天ぷら粉	油	鶏肉 ちくわ かつお節 ししゃも 青のり	牛乳	にんじん ごぼう たけのこ 小松菜 れんこん 枝豆 きゅうり 干しいたけ もやし	652	817	筑前煮の名前の由来
11	月	小2まで 焼き鳥丼 (麦ごはん)	牛乳	切干大根の三杯酢 りんご (中) 昆布大豆	米 大麦 砂糖 でんぷん		鶏肉 (大豆) 昆布 ちりめん	牛乳	小松菜 玉ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり りんご	593	768	食文化の歴史
12	火	コッパン	牛乳	じゃがいもとなすのミートソース焼き ごぼうサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま 油	牛肉 豚レバー ハム うすら卵 豚肉 あさり ヨーグルト	牛乳 チーズ	トマト 葉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり チンゲン菜 コーン きくらげ	689	874	好き嫌いをなく食べよう
13	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉と栗の甘辛あえ 小松菜のごま酢あえ きんぴらごぼう	米 大麦 砂糖 でんぷん 栗 こんにゃく	油 ごま ごま油	鶏肉 牛肉 牛乳	チンゲン菜 にんにく しょうが 小松菜 キャベツ コーン にんじん ごぼう 枝豆	686	878	旬：栗	
14	木	コッパン	牛乳	さつまいもシチュー ひじきのマリネ スパイシーピーンズ	パン さつまいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 バター	鶏肉 ハム 白いんげん豆 脱脂粉乳 大豆 ひじき	牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ エリンギ きゅうり	636	807	さつまいもの育て方
15	金	秋の香りごはん	牛乳	鮭の照り焼き もみじあえ 豚汁	米 大麦 栗 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 ちりめん みそ	牛乳	にんじん しめじ エリンギ もやし 葉ねぎ 干しいたけ 枝豆 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり ごぼう	641	807	季節の料理
19	火	食育の日 米粉パン	牛乳	れんこんハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン パン粉 砂糖 英字バスタ	油	豆腐 豚肉 牛肉 豚レバー 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん 玉ねぎ れんこん パセリ キャベツ きゅうり コーン しめじ セロリ	640	813	れんこんの栄養
20	水	ばらすし	牛乳	さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごまあえ すまし汁	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま 天ぷら粉	油揚げ 豆腐 ちりめん	牛乳	にんじん ごぼう たけのこ 葉ねぎ 干しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	602	742	秋祭りの行事食
21	木	さぬきの夢パン (小・中) りんごジャム	牛乳	冬瓜と肉団子のスープ煮 いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	パン 春雨 砂糖 さつまいも じゃがいも 里芋 (ジャム)	油 アーモンド アーモンド	あさり 肉団子 ハム かえり	牛乳	にんじん 玉ねぎ しょうが 葉ねぎ 冬瓜 干しいたけ きくらげ きゅうり	623	777	旬：いも
22	金	きのこうどん	牛乳	小さいわしのフライ 食べて菜のアーモンドあえ (小・中) ぶどうゼリー	うどん 里芋 砂糖 アーモンド (ゼリー)	油	油揚げ 鶏肉 なると 小さいわし	牛乳	葉ねぎ しめじ 干しいたけ にんじん きくらげ キャベツ 食べて菜 チンゲン菜	634	837	丸亀市産 食べて菜
25	月	丸亀の日 発芽玄米ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き風 ほうれん草とコーンのあえもの 月菜汁	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	さんま 豆腐 うすら卵 みそ	牛乳	葉ねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 ほうれん草 小松菜	652	813	さんまの栄養
26	火	小型ミルクパン	牛乳	カレーピーンズ 元気サラダ (小・中) ミニトマト 里芋のフリッター	パン じゃがいも 砂糖 里芋 小麦粉 上新粉	油	豚肉 ウィナー 大豆 ハム 昆布 かつお節	牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ コーン キャベツ ミニトマト きゅうり	713	864	元気サラダ
27	水	栗ごはん	牛乳	かつおのじぶ煮 チンゲン菜のおかかあえ かきたま汁	米 栗 砂糖 でんぷん	油 ごま	かつお 豆腐 かつお節 卵	牛乳	チンゲン菜 しょうが もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 葉ねぎ	642	810	旬：戻り鰹
28	木	コッパン (小) 黒豆きなこクリーム (飯山中：きなこ揚げパン)	牛乳	鶏肉ときこのトマトソース煮 五目サラダ みかん	パン 砂糖 (黒豆きなこクリーム)	油 ごま	鶏肉 ちくわ (きなこ)	牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく 小松菜 しめじ エリンギ 枝豆 れんこん みかん	668	867	旬：きのこ
29	金	麦ごはん	牛乳	いかと野菜の中華炒め 小松菜とわかめの和え物 小煮干しと大豆の揚げ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 いか うすら卵 わかめ ツナ 大豆 かえり	牛乳	にんじん しょうが たけのこ もやし チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ きくらげ	648	825	鉄分(大豆・小松菜)

*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

じゃがいも 小松菜 食べて菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 大根 冬瓜 玉ねぎ なす にんにく

香川県産の食材

米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 青のり 小さいわし かえり ちりめん ミニトマト たけのこ きくらげ
みかん
レモン