



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	小2まで 麦ごはん	牛乳	なす入り麻婆豆腐 パンサンスー (中) ミックスナッツ	米 大麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ ピーマン	なす 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	645	824
2	木	コッペパン	牛乳	ポトフ マカロニサラダ (小・中) ピオーネ アーモンド小魚	パン マカロニ じゃがいも	油 ミックフリーストリー (アーモンド)	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 ツナ	牛乳 (かえり)	にんじん パセリ	セロリ キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン (ピオーネ)	671	818
3	金	キムチごはん	牛乳	きびなごのフライ チンゲン菜のごまドレッシングあえ トック入りわかめスープ	米 大麦 砂糖 トック	ごま油 油 ごま	豚肉 ハム あさり ベーコン	牛乳 わかめ きびなご	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 もやし 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ	631	785
6	月	麦ごはん	牛乳	さばの幽庵焼き いそかあえ なすとふしめんのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん ふしめん		さば 油揚げ みそ	牛乳 のり ちりめん	チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ にんじん	ゆず もやし なす きくらげ 玉ねぎ	660	829
7	火	米粉パン	牛乳	かぼちゃシチュー スパイシービーンズ なし入りフルーツポンチ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん ナタデココ ゼリー	油	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ なし パイン みかん	703	893
8	水	カミカミ 発芽玄米ごはん	牛乳	ねぶとのカレー揚げ 切干大根の三杯酢 冬瓜の煮物	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油	糸かまぼこ えび	牛乳 昆布 ねぶと ちりめん	にんじん	切干大根 きゅうり 冬瓜 しめじ えのき 大根 枝豆	628	800
9	木	コッペパン	牛乳	なす入りハンバーグ かみかみサラダ ABCスープ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも パステリーニ	油 ごま ごま油	豆腐 牛肉 ハム 豚肉 豚レバー ベーコン 卵 さきいか 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ なす ごぼう きゅうり コーン しめじ セロリ	646	819
10	金	ターメリックライス	牛乳	ドライカレー 元気サラダ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん ピーマン エリンギ コーン キャベツ きゅうり	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ	682	871
13	月	ダイシモチ麦ごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のしらすあえ ひじきの五目煮	米 ダイシモチ麦 砂糖 でんぷん 糸こんにゃく	油 ごま ごま油	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめん ひじき	葉ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ きくらげ たけのこ	622	757
14	火	レーズンパン	牛乳	大豆と夏野菜のトマト煮 小松菜のアーモンドサラダ (幼・小) キャンディーチーズ (中) ヨーグルト	パン 砂糖 小麦粉	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ (ヨーグルト)	トマト 小松菜 パセリ にんじん かぼちゃ	レーズン 玉ねぎ エリンギ にんにく なす きゅうり キャベツ	632	878
15	水	麦ごはん	牛乳	焼き豆腐のみそそぼろ煮 そうめん瓜の酢の物 かぼちゃのかのこ揚げ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	焼き豆腐 大豆 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 かぼちゃ にんじん 葉ねぎ ただのこ 白ねぎ そうめん瓜 きゅうり	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ	680	865
16	木	さぬきの夢パン (小中：りんごジャム)	牛乳	鶏肉の瓜瓜南蛮漬け 卵とコーンのスープ (小・中) ミニトマト	パン でんぷん 砂糖 (ジャム)	油	鶏肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん (ミニトマト)	冬瓜 玉ねぎ コーン	680	855
17	金	麦ごはん	牛乳	さけの塩焼き 小松菜のごま酢あえ いも煮 (中) ぶどうゼリー	米 大麦 里芋 こんにゃく でんぷん 砂糖 (ゼリー)	ごま	さけ 牛肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	大根 干しいたけ 白ねぎ もやし	631	811
21	火	小型ミルクパン	牛乳	ソース焼きスパゲティ キャロットサラダ 小えびと大豆の唐揚げ お月見ゼリー	パン スパゲティ 砂糖 でんぷん ゼリー	油	豚肉 あさり ツナ 大豆	牛乳 青のり 小えび	にんじん ピーマン パセリ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	690	828
22	水	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	さんまの塩焼きすだち添え チンゲン菜のおひたし 秋の月菜汁	米 大麦 里芋		さんま かつお節 えび団子	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん 小松菜 葉ねぎ	すだち キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	648	810
24	金	萩ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ 切干大根のごまドレッシングあえ すまし汁	米 もち米 でんぷん 砂糖	ごま 油	鶏肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	枝豆 しそ 玉ねぎ しょうが にんにく 切干大根 きゅうり	623	769
27	月	ごはん	牛乳	春巻き ベトナム風サラダ フォーのスープ (小・中) マンゴープリン	米 砂糖 フォー (マンゴープリン)	油 アーモンド	春巻き 鶏肉 糸かまぼこ あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやし きくらげ	大根 きゅうり にんにく レモン	604	798
28	火	黒糖パン	牛乳	チリコンカーン ひじきとツナのマリネ りんご	パン 黒糖 じゃがいも 砂糖	油	金時豆 豚肉 豚レバー 大豆 牛肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマト ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく 黄パプリカ きゅうり キャベツ りんご	648	810
29	水	さつまいもごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの昆布あえ 豆腐のみそ汁	米 さつまいも 天ぷら粉	油 ごま	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布 青のり ししゃも	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	えのき 玉ねぎ キャベツ きゅうり	619	744
30	木	コッペパン (小・中) メープルジャム (南小きなこ揚げパン)	牛乳	鶏肉と根菜のスープ煮 かぼちゃのサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 じゃがいも (ジャム)	油 オリーブ油 アーモンド	(きなこ) 鶏肉 うすら卵 ハム	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ れんこん しめじ きゅうり	715	880

*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。
 *きびなご、ねぶとには魚卵が含まれることがあります。



丸亀市産食材

のり かぼちゃ 小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ パセリ ピーマン ミニトマト キャベツ きゅうり そうめん瓜 玉ねぎ 冬瓜
 なす にんじん にんにく れんこん

香川県産の食材

米 麦 もち米 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 青のり 卵 鶏肉 小いわし かえり ちりめん ねぶと 小えび たけのこ
 きくらげ みかん