



# 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	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	献立のねらい	小学校	中学校
1	火	さぬきの夢パン (小・中：黒豆きなこクリーム)	牛乳	白身魚の香味揚げ チンゲン菜のごまドレッシングあえ 新玉ねぎのスープ	パン でんぷん 砂糖	油 ごま	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ パセリ チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ	673	834
2	水	幼〜小2まで 焼き鳥丼 (麦ごはん)	牛乳	キャベツの和え物 かきたま汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	583	740
3	木	ナン	牛乳	ドライカレー 元氣サラダ 焼きプリンタルト	ナン 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 昆布	にんじん	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ	679	827
4	金	ひじきごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ きゅうりもみ とうふ汁 (中) 昆布大豆	米 こんにゃく 砂糖 天ぷら粉	ごま 油	鶏肉 油揚げ なると 豆腐 (大豆)	牛乳 わかめ ひじき ちりめん	にんじん 葉ねぎ	きくらげ きゅうり 玉ねぎ	590	751
7	月	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ 小えびの唐揚げ	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	豆腐 大豆 豚肉 みそ ハム	牛乳 小えび	葉ねぎ	しょうが にんにく きくらげ キャベツ コーン もやし きゅうり	700	896
8	火	カミカミデー バターロールパン	牛乳	アスパラ入りクリームパンネ かみかみサラダ	パン パンネ 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	あさり ベーコン さきいか ハム 大豆 きなこ	牛乳 生クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ コーン にんにく ごぼう きゅうり ゴールドキウイ	698	862
9	水	わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き もやしの甘酢あえ 豚汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	さば ハム 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり ごぼう 玉ねぎ	677	849
10	木	コッパン	牛乳	ハンバーグ キャロットサラダ チンゲン菜のスープ	パン パン粉 砂糖	油 油	豆腐 牛肉 豚肉 あさり 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ チンゲン菜	玉ねぎ えのき きくらげ	603	768
11	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉の梅ソース きゅうりのおひたし キャベツのみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	梅 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ	643	819
14	月	麦ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 小松菜と大豆の和え物 ひじきと厚揚げの煮物	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油	鮭 厚揚げ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 チンゲン菜	枝豆 コーン 切干大根	676	852
15	火	コッパン	牛乳	ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	668	849
16	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 小松菜のしらすあえ なすとふしめんのみそ汁	米 大麦 はちみつ ふしめん	ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	キャベツ なす 玉ねぎ	608	771
17	木	米粉パン	牛乳	小さいわしのフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	ハム ベーコン あさり	牛乳 小さいわし ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく	649	825
18	金	たこめし	牛乳	かぼちゃの天ぷら チンゲン菜のおかかあえ すまし汁 (中) わらびもち	米 砂糖 天ぷら粉 (わらびもち)	油 ごま	たこ 鶏肉 油揚げ なると かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 もやし	571	815
21	月	丸亀の日 発芽玄米ごはん	牛乳	さばの七味焼き 荳わかめのきんぴら 夏の月菜汁	米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	さば 白てんぷら うずら卵	牛乳 荳わかめ わかめ	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	しょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ	679	852
22	火	コッパン	牛乳	鶏肉のガーリック焼き ごまじゃこサラダ ミネストローネ	パン 砂糖 じゃがいも コンキリエ	油 ごま ごま油	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	597	747
23	水	じゅーしー	牛乳	ゴーヤのかき揚げ もずくスープ (小・中) ミニトマト シークァーサーゼリー	米 砂糖 さつまいも 天ぷら粉 小麦粉	油 ゼリー	豚肉 油揚げ あさり ちくわ	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん ミニトマト 葉ねぎ	たけのこ 干しいたけ 枝豆 コーン 玉ねぎ ゴーヤ えのき	610	766
24	木	コッパン	牛乳	鶏肉のレモンソース 小松菜のサラダ ビーフンスープ	パン 砂糖 でんぷん ビーフン	油	鶏肉 うずら卵 豚肉 あさり ハム	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん チンゲン菜	レモン もやし コーン 玉ねぎ きくらげ	630	798
25	金	ポークカレーライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ キャンディーチーズ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ 枝豆 セロリ にんにく りんご キャベツ きゅうり	693	905
28	月	麦ごはん	牛乳	肉じゃが きゅうりの酢の物 えびと大豆の唐揚げ	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 でんぷん	牛肉 大豆	牛乳 小えび ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	631	806
29	火	小型ミルクパン	牛乳	豆入りミートスパゲティ フレンチサラダ オレンジ	パン スパゲティ 砂糖	油	牛肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ	玉ねぎ しめじ コーン にんにく きゅうり	668	805
30	水	麦ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛あえ 切干大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	686	882

\* 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。



丸亀市産食材  
米 じゃがいも アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ パセリ ミニトマト キャベツ きゅうり 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 小さいわし かえり ちりめん 小えび かぼちゃ きくらげ たけのこ レモン