



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	献立のねらい	小学校
6	木	小型コッペパン	牛乳	きのこの和風スパゲティ ちくわの新茶揚げ キャベツのアーモンドサラダ	パン 砂糖 スパゲティ 天ぷら粉	油 アーモンド	ベーコン あさり ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しめじ エリンギ コーン 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 にんにく キャベツ きゅうり	650	826
7	金	山菜おこわ	牛乳	さわらの香味焼き おひたし えのきのみそ汁	米 もち米 砂糖	油	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たけのこ わらび しょうが もやし 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ えのきたけ	620	756
10	月	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物 そら豆のカレー揚げ きゅうりの即席漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	高野豆腐 鶏肉	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ そら豆	696	889
11	火	米粉パン	牛乳	チンゲン菜とうすら卵のクリーム煮 キャロットサラダ 甘夏みかん	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	あさり うすら卵 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ コーン 甘夏みかん	645	808
12	水	麦ごはん	牛乳	さけの薬味ソースかけ 切干大根のごまあえ 若竹汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	さけ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく しょうが 切干大根 きゅうり キャベツ たけのこ	640	812
13	木	コッペパン	牛乳	手作りハンバーグ 小松菜のごまドレッシングあえ ABCスープ	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも パスティーニ	油 ごま ごま油	豆腐 牛肉 豚肉 ハム ベーコン 卵	牛乳 ひじき	小松菜 パセリ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もやし セロリ	647	827
14	金	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ そら豆の甘煮 豚肉とごぼうのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	鶏肉 高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく そら豆 ごぼう もやし 玉ねぎ	716	917
17	月	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそそぼろ煮 小いわしのフライ キャベツのゆかりあえ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 小いわし	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ もやし たけのこ 白ねぎ キャベツ	649	827
18	火	カミカミデー コッペパン	牛乳	ポークビーンズ マカロニサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 ごま油 アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	712	885
19	水	食育の日 えんどうご飯	牛乳	さばの竜田揚げ チンゲン菜のおひたし にら玉汁	米 でんぷん	油	さば かつお節 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	えんどう豆 しょうが キャベツ 玉ねぎ	696	871
20	木	コッペパン	牛乳	さけのマリネ 海藻サラダ ポテトとコーンのスープ 柑橘ゼリー	パン でんぷん 砂糖 セリー じゃがいも	油 ごま ごま油	さけ ベーコン	牛乳 海藻ミックス ちりめん	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	682	855
21	金	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツとわかめの酢の物 春の月菜汁	米 大麦 はちみつ 砂糖	ごま	鶏肉 うすら卵	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	601	759
24	月	麦ごはん	牛乳	ツナコロッケ キャベツのごまあえ 新玉ねぎのみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	コーン 玉ねぎ キャベツ	684	873
25	火	さぬきの夢パン (小・中:メープルジャム)	牛乳	白いんげん豆のシチュー 元気サラダ (小・中) ミニトマト	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 (ジャム)	油	白いんげん豆 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん パセリ (ミニトマト)	玉ねぎ セロリ しめじ コーン キャベツ きゅうり	635	792
26	水	ピピンバ	牛乳	(牛肉・錦糸卵・ナムル) わかめスープ (小・中) ヨーグルト	米 大麦 砂糖	ごま油	牛肉 卵 ベーコン あさり	牛乳 わかめ (ヨーグルト)	葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ	632	778
27	木	ミルクパン	牛乳	じゃがいものチーズ焼き ごぼうのサラダ チンゲン菜のスープ	パン 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	ベーコン ハム 豆腐 あさり	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ えのき 干しいたけ	593	752
28	金	麦ごはん	牛乳	かつおの黒潮ソースかけ ひじきとじゃこの和え物 ふしめん汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	油 ごま ごま油	かつお 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが コーン きゅうり 大根	662	845
31	月	幼~小2まで 中華丼 (麦ごはん)	牛乳	ハンサンスー 大学芋	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨 さつまいも	ごま油 油 ごま	えび いか うすら卵 豚肉 ハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん	きくらげ キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが きゅうり 干しいたけ たけのこ にんにく	727	909

*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 もち米 じゃがいも 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ ミニトマト えんどう豆 キャベツ セロリ そら豆 玉ねぎ にんにく 甘夏みかん

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 小いわし かえり ちりめん たけのこ きくらげ 新茶