



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	金時豆の天ぷら キャベツのゆかりあえ 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖 天ぷら粉	油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ 金時豆	牛乳	チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ キャベツ もやし	701	879	
2	木	コッペパン	牛乳	ビーフシチュー 菜花のサラダ りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんにく 菜花	にんにく セロリ ビーツ 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン りんご	625	782
3	金	鬼退治ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 百花のごまドレッシングあえ 白菜のみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	大豆 いわし ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	百花 葉ねぎ チンゲン菜 にんにく	生姜 もやし 白菜 えのきたけ 玉ねぎ	692	868
6	月	麦ごはん (味つけのり)	牛乳	ししゃものカレーあげ 白菜のごまあえ 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	高野豆腐 卵	牛乳 のり ししゃも ちりめん	にんにく 小松菜 チンゲン菜	白菜 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	635	818
7	火	キムチごはん	牛乳	白身魚のサクサクあげ 元気サラダ わかめスープ	米 大麦 砂糖 小麦粉 でんぷん	ごま油 油	豚肉 ベーコン メルルーサ ハム かつお節 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんにく 葉ねぎ	キムチ 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 干しいたけ コーン	586	736
8	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 ぶどうゼリー	米 大麦 はちみつ ゼリー	ごま	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	にんにく 葉ねぎ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	604	739
9	木	コッペパン (小・中：チョコ大豆バター)	牛乳	白菜と肉団子のスープ 五目サラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	パン 砂糖 はるさめ ごま (チョコ大豆バター)	アーモンド 油	ちくわ 肉団子 あさり	牛乳 かえり	にんにく 小松菜 チンゲン菜	れんこん 枝豆 白菜 玉ねぎ 生姜 干しいたけ	623	771
10	金	ほたてごはん	牛乳	わかさぎのからあげ ほうれん草とコーンのあえもの じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま じゃがいも	ほたて みそ 油揚げ	牛乳 チーズ わかさぎ わかめ	にんにく ほうれん草 葉ねぎ	生姜 枝豆 キャベツ コーン 玉ねぎ 干しいたけ	617	761
13	月	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 食べて菜のアーモンドあえ ふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん	アーモンド ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳	食べて菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ	キャベツ 大根 玉ねぎ 生姜	670	827
14	火	さぬきの夢パン (小・中：メープルジャム)	牛乳	じゃがいものチーズ焼き キャロットサラダ 卵とレタスのスープ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん (メープルジャム)	油	ベーコン 卵 ツナ	牛乳 チーズ	パセリ にんにく	玉ねぎ レタス えのきたけ	589	736
15	水	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落としあげ 百花の雪花煮 いものこ汁	米 大麦 でんぷん さといも	油 ごま油	鶏肉 豆腐 高野豆腐 油揚げ 白てんぷら みそ	牛乳	百花 春菊 にんにく 葉ねぎ	生姜 にんにく しめじ 大根	655	826
16	木	小型ミルクパン	牛乳	ブロッコリーのスパイストマトペンネ ひじきのマリネ ココアピーンズ (小・中：ヨーグルト)	パン 砂糖 ペンネ でんぷん	油	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき (ヨーグルト)	ブロッコリー にんにく	玉ねぎ エリンギ しめじ きゅうり コーン にんにく	664	847
17	金	白菜うどん	牛乳	かぼちゃのかのこあげ 切り干し大根の三杯酢 (中) さつまいもチップス	うどん 砂糖 (さつまいも)	油 ごま	豚肉	牛乳 ちりめん	にんにく 葉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 切り干し大根 きゅうり にんにく	572	729
20	月	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	さばの七味焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ 冬の月菜汁	米 大麦 白玉団子 さといも	ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ	生姜 もやし たくあん 大根 白ねぎ 白菜	661	814
21	火	米粉パン	牛乳	小いわしのフライ コールスローサラダ 豆腐とコーンのスープ スイーツスプリング	パン 砂糖 でんぷん	油	ハム 豆腐 ベーコン	牛乳 小いわし	にんにく チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン スイーツスプリング	586	744
22	水	チキンカツカレーライス (麦ごはん)	牛乳	(ささみのカツフライ) 海藻サラダ	米 大麦 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	ベーコン 鶏肉 大豆 卵	牛乳 チーズ ちりめん	にんにく 葉ねぎ 小松菜 トマト	セロリ しめじ りんご 玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 枝豆	739	934
24	金	(幼・小) チキンライス (中) セルフオムライス	牛乳	(中) オムライス用卵焼き、ケチャップ 食べて菜のサラダ ABCスープ (小・中) みかんクレープ	米 大麦 砂糖 パステリーニ じゃがいも (みかんクレープ)	油 ごま	鶏肉 ハム ベーコン (卵)	牛乳	食べて菜 にんにく パセリ	玉ねぎ エリンギ セロリ もやし	645	833
27	月	発芽玄米ごはん	牛乳	いかのさらさあげ いそかあえ ひじきと厚揚げの煮物	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	いか 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり ひじき	にんにく 小松菜 チンゲン菜	生姜 枝豆 もやし	669	841
28	火	カミカメラ コッペパン	牛乳	うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 かみかみサラダ いちご	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま ごま油	ベーコン いか うずら卵 ハム あさり	牛乳 生クリーム	にんにく チンゲン菜	エリンギ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン いちご	574	734

* 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)は中学校につきまます。
* エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・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 小松菜 春菊 食べて菜 チンゲン菜 菜花 にんにく パセリ 葉ねぎ

百花 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 白ねぎ セロリ 大根 にんにく 白菜 ビーツ レタス

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 うどん 牛乳 卵 鶏肉 かえり ちりめん 小いわし のり きくらげ たけのこ いちご
スイーツスプリング