



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
					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	
6	木	小型コッペパン	牛乳	ミートカレースパゲティ ひじきサラダ きなこピーンズ	パン 砂糖 でんぷん スパゲティ	油 ドレッシング	牛肉 豚肉 ツナ 大豆 きなこ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	623	804
7	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ チンゲン菜のおひたし えのきのみそ汁	米 大麦 でんぷん	油	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	595	758
10	月	春の香り寿司 (錦糸卵)	牛乳	かぼちゃのてんぷら 春キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁	米 砂糖 でんぷん粉	ごま油	高野豆腐 錦糸卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ かんぴょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	579	754
11	火	米粉パン	牛乳	春野菜のポトフ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ いちご入りフルーツポンチ	パン じゃがいも ナタデココ ゼリー 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	鶏肉 ウィンナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリ キャベツ 玉ねぎ しめじ いちご パイナップル みかん 黄桃	604	769
12	水	麦ごはん <small>小2まで</small>	牛乳	麻婆豆腐 パンサンスー (小・中：ミニトマト)	米 大麦 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ (ミニトマト)	生姜 にんにく きゅうり もやし	628	809
13	木	りんごパン	牛乳	たけのこ鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	パン 砂糖 ビーフン でんぷん	油	鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳 あさり ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	にんにく 生姜 りんご 白ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ	648	813
14	金	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ キャベツの即席漬 すまし汁	米 大麦 砂糖 心	ごま	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ 昆布 ちりめん	葉ねぎ にんじん	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ	626	817
17	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ゆかりあえ 切り干し大根の煮物 (中：さつまいもチップス)	米 はちみつ 大麦 砂糖 (さつまいもチップス)	油 ごま油	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり 枝豆 切り干し大根	576	755
18	火	かみかミター 黒糖パン	牛乳	小さいわしのフライ かみかみサラダ チンゲン菜とうずら卵のスープ	パン 砂糖 でんぷん	油 ごま油	ハム いか ベーコン うずら卵	牛乳 あさり 小さいわし	にんじん チンゲン菜	ごぼう きゅうり コーン えのきたけ もやし 玉ねぎ	584	742
19	水	食育の日 麦ごはん	牛乳	ささみの香味あげ 小松菜のごまドレッシングあえ ふしめん汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	ごま油	ハム ささみ 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜 チンゲン菜	生姜 にんにく もやし 大根 玉ねぎ	630	808
20	木	コッペパン	牛乳	アスパラ入りクリームシチュー 五目サラダ はっさく	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター	ベーコン 鶏肉 ちくわ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ 小松菜	しめじ 玉ねぎ コーン れんこん 枝豆 はっさく グリーンアスパラガス	627	788
21	金	丸亀の日 赤飯	牛乳	さわらの塩焼き 春キャベツのゆずボン酢あえ 春の月菜汁 お祝いクレープ	米 もち米 お祝いクレープ	ごま	さわら 小豆 うずら卵 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ	639	773
24	月	わかめごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ アーモンドあえ たけのこの土佐煮	米 大麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま油 アーモンド	鶏肉 かつお節 白てんぷら	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 キャベツ たけのこ 干しいたけ	595	749
25	火	コッペパン	牛乳	チリコンカーン ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド ドレッシング	豚肉 牛肉 金時豆 大豆 ツナ	牛乳 かえり ひじき	にんじん ピーマン パプリカ(黄) 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり チンゲン菜 トマト	580	737
26	水	発芽玄米ごはん	牛乳	さけの南部焼き 小松菜のごまあえ 豚汁	米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖	ごま 黒ごま	鮭 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ もやし 葉ねぎ	578	733
27	木	セルフバーガー (さぬきの夢パン)	牛乳	(手作りハンバーグ・ゆでやさい) ABCスープ (中：スライスチーズ)	パン パン粉 パステイニ じゃがいも	油 アーモンド バター	豆腐 卵 牛肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 (チーズ) ひじき ベーコン	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	612	841
28	金	チキンカレーライス (ダイシもち麦)	牛乳	元気サラダ いちご	米 ダイシもち麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	鶏肉 ハム ベーコン かつお節	牛乳 チーズ 昆布 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ 干しいたけ	にんにく 生姜 セロリ りんご コーン キャベツ きゅうり いちご	651	830

*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 kcal)・中学校2年生(基準値 kcal)の値です。

丸亀市産食材

もち米 アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ キャベツ セロリ たまねぎ にんにく 葉ごぼう ミニトマト いちご はっさ

香川県産の食材

米 大麦 ダイシもち麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 小さいわし かえり ちりめん たけのこ