



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
3	月	五目ごはん	牛乳	白身魚のしそあげ きゅうりとたこの酢の物 半夏の団子	米 ごま 砂糖 天ぷら粉 ごま 白玉団子 ごま こんにゃく	油 ごま	鶏肉 油揚げ メルルーサ たこ 小豆	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	にんじん 青しそ	生姜 きゅうり	621	783
4	火	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ チンゲン菜のごまドレッシングあえ かきたま汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	さば ハム みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	生姜 もやし 玉ねぎ 干しいたけ	685	838
5	水	夏のちらしずし	牛乳	かぼちゃの天ぷら 白うりのおかかあえ ふしめん汁	米 砂糖 天ぷら粉 ふしめん	油	あなご 油揚げ かつお節 高野豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ チンゲン菜	干しいたけ 枝豆 白うり きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ	599	758
6	木	黒糖パン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ ゴーヤチャンプルー (小中：ミニトマト) (小中：ミックスマツ)	パン 砂糖 黒糖 はるさめ	油 ごま油 (ミックスマツ)	肉団子 豆腐 ちくわ 豚肉 卵 かつお節 あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 (ミニトマト)	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 ゴーヤ	595	737
7	金	菜めし	牛乳	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ なすのそうめん汁 七タゼリー	米 大麦 そうめん ゼリー 砂糖 はちみつ	ごま	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ なす	645	792
10	月	麦ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 枝豆の塩ゆで トック入りわかめスープ (小中：冷凍パン)	米 大麦 でんぷん トック 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 ベーコン わかめ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 枝豆 干しいたけ パイン	597	751
11	火	レーズンパン	牛乳	鮭とズッキーニのチーズ焼き ひじきとツナのサラダ ABCスープ	パン 砂糖 パスティーニ じゃがいも	ごまドレッシング 油	鮭 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 パセリ にんじん	ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン レーズン 玉ねぎ しめじ セロリ	598	752
12	水	夏野菜カレーライス (ダイシモチ麦)	牛乳	元気サラダ 冷凍みかん	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 ハム かつお節 大豆 昆布	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	セロリ なす 玉ねぎ 枝豆 コーン にんにく りんご キャベツ きゅうり みかん	665	835
13	木	米粉パン	牛乳	チリコンカーン ごぼうサラダ すいか (中：さつまいもチップス)	パン 砂糖 じゃがいも (中：さつまいもチップス)	ごま 油 ごま油	金時豆 豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン トマト パプリカ(赤)	玉ねぎ にんにく パプリカ(黄) ごぼう きゅうり コーン すいか	603	779
14	金	発芽玄米ごはん	牛乳	豆あじの南蛮漬け キャベツの昆布あえ 豚汁	米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 豆あじ 昆布 ちりめん	葉ねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう もやし	595	763
18	火	カミカミデー さぬきの夢パン (小中：黒豆きなこクリーム)	牛乳	鶏肉とズッキーニのスープ煮 いりごとナッツのオリーブオイルがらめ 桃入りフルーツポンチ	パン 砂糖 じゃがいも ナタデココ ゼリー (黒豆きなこクリーム)	油 オリーブ油 アーモンド	鶏肉 うずら卵	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ ズッキーニ パイン みかん もも	634	789
19	水	食育の日 麦ごはん 丸亀の日	牛乳	鶏肉の香味あげ モロヘイヤとキャベツのおひたし 夏の月菜汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 白玉団子	ごま 油	鶏肉 かつお節 みそ	牛乳	葉ねぎ チンゲン菜 モロヘイヤ にんじん	生姜 にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	627	801
20	木	小型ミルクパン	牛乳	ソース焼きスパゲティ アスパラガスのサラダ スパイシービーンズ	パン でんぷん スパゲティ	油	豚肉 あさり 大豆	牛乳 青のり	にんじん オクラ ピーマン	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン アスパラガス 干しいたけ	605	742

*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
小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ オクラ トマト モロヘイヤ キャベツ きゅうり ゴーヤ なす しろうり ズッキーニ たまねぎ にんにく もも

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 かえり ミニトマト みかん アスパラガス

夏の訪れを告げる季節のくだものがあります。みずみずしく輝くさまはまるで宝石箱のダイヤモンドのよう。水分がたっぷりでジューシー。体の調子をととのえるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維を含むものが多く、さわやかな甘みは頭や体のつかれをいやし、気分をリフレッシュします。旬のくだものをぜひ味わってみましょう。

さくらんぼ

ルビー色で、「初恋の味」ともいわれるさわやかな甘みと酸味が特徴。愛し合う二人のようにいつも隣同士のペアの美が多いのは、開花するときに1つの花芽から2輪で咲くことが多いからです。

いちじく

アラビア南部が原産で聖書にも登場するくだものです。花のようなものが見当たらずに実をつけるので漢字で「無花果」と書きますが、花はじつは「実」の内側にあるつぶつぶです。

びわ

やわらかく汁もたっぷりの果肉は夏ののどの乾きをいやします。つるんとした大きな種は漢方薬にも使われます。

夏みかん

大きな実が特徴のかんきつで、酸味をやわらげるため、冬に収穫して夏がせたり、「木成り」といって、木になったままにしておきます。甘みの強い「甘夏」もあります。

ブルーベリー

原産は南アメリカ。北アメリカで改良されて広まりました。ツツジ科の植物で、大きくは「ハイブッシュ」系と「ラビットアイ」系に分かれます。背丈があまり大きくなりず、日本でも多く栽培されるようになりました。

パイナップル

松(パイン)かさをのような形と、りんご(アップル)のような味わいからこの名がつけましたが、植物学的には木ではなく草の実です。初夏には沖縄産など国産のものが出回ります。

クダモノトケ

「クダモノトケイソウ」が和名。花を楽しむ時計草の仲間です。

パッションフルーツ

つるが伸びて葉がたくさん茂り、グリーンカーテンとしてもよく栽培されています。くすぐったくなるような甘酸っぱい香りが特徴で、実を2つに割り、スプーンですくって種ごと食べられます。

クランベリー

「おつるこけも」ともよばれ、ツツジ科の植物です。北半球の寒い地域でとれ、ジャムやジュースに加工されます。またソースにして肉料理などに添えます。

