



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	小学校	中学校	
9	火	小型ミルクパン	牛乳	鶏肉の香味あげ キャベツのごま酢あえ 七草そうすい	米 パン 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 油	鶏肉 卵	牛乳 ちりめん	金時にんじん 百花 春菊 ほうれん草 葉ねぎ にんじん 小松菜	白菜 大根 生姜 にんにく キャベツ	610	798
10	水	たきこみごはん	牛乳	さばの七味焼き 食べて菜の昆布あえ ぜんざい	米 砂糖 白玉団子	油 ごま	さば 油揚げ 小豆	牛乳 ちりめん 昆布	にんじん チンゲン菜 食べて菜	ごぼう 枝豆 干しいたけ 生姜 もやし	713	876
11	木	コッパン 	牛乳	冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ ブルーベリータルト	パン 砂糖 さつまいも 小麦粉 じゃがいも ブルーベリータルト	油 オリーブ油 バター	鶏肉 ハム うずら卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	金時にんじん チンゲン菜 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ レタス 大根 しめじ キャベツ コーン	608	747
12	金	年明け八菜うどん	牛乳	かぼちゃのかのこあげ チンゲン菜のおかかあえ (中:ミックスマッツ)	うどん 砂糖	油 ごま (カシューナッツ) (アーモンド)	鶏肉 かつお節 油揚げ 白てんぷら	牛乳	金時にんじん 葉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	生姜 白菜 玉ねぎ 大根 ごぼう もやし 干しいたけ	603	796
15	月	麦ごはん	牛乳	さけの照り焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 大麦 砂糖 でんぷん あんもち	油	さけ みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	生姜 かぶ 大根	676	842
16	火	レーズンパン 	牛乳	鶏肉のガーリック焼き 元気サラダ 卵とコーンのスープ	パン 砂糖 でんぷん	油	鶏肉 ハム かつお節 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ レーズン	606	754
17	水	麦ごはん	牛乳	いかのさらさあげ 春雨サラダ 豚汁 (小・中:みかんクレープ)	米 大麦 砂糖 はるさめ でんぷん さといも こんにゃく	ごま 油 ごま油	いか ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	生姜 きゅうり キャベツ コーン もやし ごぼう 玉ねぎ	727	882
18	木	カミカミデー コッパン (小・中:黒豆きなこクリーム) 	牛乳	白菜と肉団子のスープ かみかみサラダ ぼんかん	パン 砂糖 (黒豆きなこクリーム) はるさめ	ごま ごま油	鶏肉 ハム 肉団子 いか あさり	牛乳	チンゲン菜 にんじん	白菜 玉ねぎ 生姜 干しいたけ きゅうり ごぼう コーン ぼんかん	607	728
19	金	食育の日 冬野菜カレーライス (ダイシモチ麦) 	牛乳	ひじきのマリネ キウイフルーツ	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ 脱脂粉乳	金時にんじん ほうれん草 にんじん りんご きゅうり	玉ねぎ かぶ にんにく 生姜 干しいたけ セロリ コーン キウイフルーツ	641	799
22	月	麦ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ 七日炊きごぼう とり野菜	米 大麦 砂糖 てんぷら粉 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 春菊	ごぼう にんにく 生姜 しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 白ねぎ	618	753
23	火	セルフドッグ (さぬきの夢パン) 	牛乳	(ウィンナー、ゆで野菜) クラムチャウダー オレンジ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	ウィンナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく オレンジ	637	761
24	水	丸亀の日 いりこめし 	牛乳	さばの塩焼き ほうれん草と白菜のごまあえ ふしめん汁 和三盆	米 砂糖 和三盆 ふしめん	ごま 油	さば 油揚げ	牛乳 かえり	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 白菜 もやし 玉ねぎ 大根	635	784
25	木	米粉パン 	牛乳	鶏肉のレモンソース 和風サラダ 卵とレタスのスープ	パン 砂糖 でんぷん	油	鶏肉 ツナ 卵 ベーコン かつお節	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	レモン キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ えのきたけ レタス	603	767
26	金	黒豆おこわ	牛乳	小いわしのフライ 百花の雪花煮 冬の月菜汁	米 もち米 さといも 白玉団子	油 ごま油	黒豆 豆腐 油揚げ みそ 白てんぷら	牛乳 小いわし	百花 にんじん 葉ねぎ	しめじ 大根 白ねぎ 白菜	661	830
29	月	麦ごはん	牛乳	ひらの甘酢漬け 食べて菜のいそかあえ けんちん汁 しょうゆ豆	米 大麦 砂糖 さといも こんにゃく	油	ひら 豆腐 油揚げ しょうゆ豆	牛乳 のり ちりめん	にんじん パセリ 食べて菜	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう チンゲン菜 葉ねぎ	650	815
30	火	コッパン 	牛乳	オリーブ豚のチーズハンバーグ ごまじゃこサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト	パン 砂糖 パン粉	マヨネーズ 油 ごま ごま油	豆腐 卵 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめん チーズ ひじき ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	659	839
31	水	小2まで 親子丼 (麦ごはん) 	牛乳	小松菜のごまドレッシングあえ 大豆と小煮干しのあげ煮	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 卵 なると ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし	618	768

*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 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。

丸亀市産食材

もち米 じゃがいも 黒豆 のり 白菜 小松菜 春菊 食べて菜 チンゲン菜 パセリ 葉ねぎ 百花 ブロッコリー ほうれん草 かぶ キャベツ 白ねぎ セロリ 大根 レタス

香川県産の食材

米 大麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 うどん 和三盆 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 金時にんじん にんじん ひら かえり 小いわし ちりめん 青のり
レモン キウイフルーツ

今月はこれを
使うのじゃ!

