



# 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	木	主食等 ミルクパン	牛乳 副食等 ビーフシチュー キャロットサラダ りんご	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	牛肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく セロリ ピーツ 玉ねぎ エリンギ りんご	611	765
2	金	鬼退治ごはん	牛乳 いわしのかば焼き風 菜花のごまあえ 白菜のみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	大豆 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	菜花 葉ねぎ にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ 白菜 えのきたけ 玉ねぎ	653	820
5	月	発芽玄米ごはん	牛乳 さばのみそだれがけ 食べて菜のごまあえ 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 ごま	さば 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん ほうれん草 食べて菜	生姜 白菜 玉ねぎ 大根 枝豆	725	877
6	火	麦ごはん (味つけのり)	牛乳 高野豆腐の落としあげ ブロッコリーのおかかあえ けんちん汁	米 大麦 砂糖 でんぷん さといも こんにゃく	油	鶏肉 高野豆腐 ハム 豆腐 かつお節	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	生姜 にんにく キャベツ ごぼう 玉ねぎ	605	758
7	水	白菜うどん	牛乳 かぼちゃのかのこあげ 切り干し大根とツナのあえもの (小中：黒糖ビーンズ)	うどん 砂糖	油 ごま	豚肉 ツナ (黒糖ビーンズ)	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 切り干し大根 きゅうり	617	747
8	木	カミカミデー コッペパン	牛乳 うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 かみかみサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮 いちご	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油 バター アーモンド	あさり いか ベーコン ハム うすら卵	牛乳 かえり 生クリーム	チンゲン菜 にんじん いちご	エリンギ 玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり いちご	637	806
9	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 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	ほたて みそ 油揚げ	牛乳 チーズ わかさぎ ちりめん わかめ	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	生姜 干しいたけ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ コーン	604	753
13	火	コッペパン	牛乳 鶏肉のからあげ 海藻サラダ ABCスープ ヨーグルト	パン 砂糖 上新粉 でんぷん じゃがいも	油 バスターニ	鶏肉 ベーコン 海藻ミックス	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ セロリ 生姜	627	800
14	水	麦ごはん (小中：ふりかけ)	牛乳 ししゃものごまあげ 百花の雪花煮 豚汁	米 大麦 てんぷら粉 さといも こんにゃく	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 白てんぷら みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも	百花 にんじん 葉ねぎ	もやし ごぼう 玉ねぎ	649	794
15	木	小型コッペパン	牛乳 ブロッコリーのスパイストマトペンネ 五目サラダ ココアビーンズ	パン 砂糖 ペンネ でんぷん エッグフリーマヨネーズ	油 ごま	豚肉 ベーコン ちくわ 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ にんにく れんこん しめじ 枝豆	640	829
16	金	鶏の混ぜごはん	牛乳 鯛のつけ焼きゆずみそ添え 切り干し大根のピリ辛あえ しらすと大根のみそ汁	米 砂糖 希少糖シロップ こんにゃく	油 ごま ごま油	みそ 鶏肉 油揚げ ちくわ 鯛	牛乳 昆布 わかめ しらす	にんじん ほうれん草 大根 白菜 生姜	ごぼう しめじ ゆず 切り干し大根 白ねぎ 大根 白菜 生姜	600	740
19	月	丸亀の日 ダイシモチ麦ごはん 食育の日	牛乳 さばの幽庵焼き 百花のごまドレッシングあえ 冬の月菜汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん 団子	油 ごま	さば ハム 油揚げ みそ	牛乳	百花 チンゲン菜 金時にんじん	ゆず もやし 大根 白ねぎ 白菜 葉ねぎ	701	861
20	火	セルフサンド (さぬきの夢パン)	牛乳 (照り焼きチキン) (野菜) ポトフ スイーツpring	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ 白菜 玉ねぎ かぶ スイーツpring	644	784
21	水	麦ごはん	牛乳 豚肉の甘辛あえ 元気サラダ ぶしめん汁 (小中：みかんクレープ)	米 大麦 でんぷん 砂糖 ぶしめん (みかんクレープ)	油	豚肉 ハム かつお節 油揚げ	牛乳 昆布	葉ねぎ にんじん	生姜 にんにく 大根 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	755	914
22	木	米粉パン	牛乳 小いわしのフライ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	パン じゃがいも でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ	ハム ベーコン	牛乳 小いわし	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ レタス 白菜 干しいたけ	668	852
26	月	(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) 食べて菜のアーモンドサラダ オニオンスープ ココアワッフル	米 大麦 砂糖 じゃがいも ココアワッフル	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン (卵)	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ 食べて菜	601	837
27	火	黒糖パン	牛乳 じゃがいものチーズ焼き マカロニサラダ レタスのスープ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	ベーコン ツナ 鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン レタス 玉ねぎ セロリ	635	808
28	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) フレンチサラダ	米 大麦 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	ベーコン ささみ 卵 ハム 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	セロリ しめじ 玉ねぎ 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	727	915
29	木	コッペパン (チョコ大豆バター) (中3：ピザトースト)	牛乳 白菜と肉団子のスープ ひじきとチーズのマリネ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 はるさめ (チョコ大豆バター)	油 オリーブ油 アーモンド	肉団子 ハム あさり	牛乳 ひじき チーズ かえり	にんじん チンゲン菜 (パセリ)	白菜 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 きゅうり コーン	600	740

\*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

小松菜 食べて菜 チンゲン菜 菜花 にんじん パセリ 葉ねぎ 百花 セロリ 大根  
ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 白菜 ピーツ レタス かぶ じゃがいも

### 香川県産の食材

米 大麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 うどん 牛乳 卵 鶏肉 鯛 かえり  
しらす 小いわし のり 金時にんじん にんにく いちご スイーツpring

今月はこれを  
使うのじゃ!



### 2月16日(金)は、シェフズランチです!

シェフズランチとは、給食を通じて「食」と「職」への興味関心を高め、「食事の楽しさ」を感じてもらうことを目的としています。この日は、銀座ろくさん亭の館野雄二シェフが考案した献立が登場します。

魚の美味しさを知ってもらいたくて、このレシピを考えました。これを機に、魚や和食の良さを知ってもらえたら嬉しいです。

