



# 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	金	ちらしずし	牛乳 さわらの塩焼き わけぎあえ すまし汁 ひなあられ	米 大麦 砂糖 ひなあられ	エッグフリーマヨネーズ ごま	あなご 油揚げ 高野豆腐 ハム さわら 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ 小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ 枝豆 玉ねぎ	611	766
4	月	麦ごはん	牛乳 鶏肉の香味あげ いそかあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 上新粉 でんぷん じゃがいも	油 ごま	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり わかめ	葉ねぎ 小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ	629	791
5	火	赤飯	牛乳 ぶりの照り焼き 菜花のごまあえ 紅白だんごのすまし汁 すだちゼリー	米 もち米 砂糖 白玉団子 すだちゼリー	油 ごま	小豆 ぶり かつお節	牛乳 わかめ	菜花 ほうれん草 葉ねぎ	生姜 キャベツ コーン えのきたけ 玉ねぎ	614	793
6	水	麦ごはん	牛乳 ししゃものカレーあげ 小松菜とたくあんのあえもの 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 大麦 天ぷら粉 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ 生姜 干しいたけ たけのこ 白ねぎ もやし たくあん	672	863
7	木	コッパン (小6:きなこあげパン) (小6以外:いちごジャム)	牛乳 コーンシチュー 元気サラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも (いちごジャム)	油 バター アーモンド	ハム (きなこ) かつお節 鶏肉 ベーコン	牛乳 昆布 脱脂粉乳 かえり	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	620	774
8	金	鯛めし	牛乳 かぼちゃの天ぷら ツナとキャベツのからしごまあえ ふしめん汁 (小中:昆布大豆)	米 大麦 ふしめん 天ぷら粉	油 ごま ごま油	鯛 油揚げ ツナ (大豆)	牛乳 (昆布)	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ 枝豆 葉ねぎ	610	760
11	月	麦ごはん	牛乳 さばの七味焼き チンゲン菜のおかかあえ 根菜汁	米 大麦 さといも こんにゃく	ごま	さば みそ かつお節 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ にんじん	生姜 もやし 大根 ごぼう	620	762
12	火	ミルクパン (小6:リザーブ給食)	牛乳 ポークビーンズ 五目サラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ (小中:豆乳プリン)	パン 砂糖 じゃがいも (豆乳プリン)	油 オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ ごま アーモンド	豚肉 大豆 ベーコン ちくわ	牛乳 かえり	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく れんこん 枝豆	725	906
13	水	手巻き寿司 (酢飯)	牛乳 手巻きのり (卵焼き) (牛しぐれ煮) (ツナきゅうり) キャベツのみそ汁	米 砂糖	エッグフリーマヨネーズ	牛肉 ツナ 卵焼き 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	657	820
14	木	さぬきの夢パン (小中:黒豆きなこクリーム)	牛乳 魚のサクサクあげ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ ネーブルオレンジ フジッリ (黒豆きなこクリーム)	パン 砂糖 小麦粉 でんぷん フジッリ (黒豆きなこクリーム)	油 オリーブ油	メルルーサ ベーコン 卵	牛乳	百花 パセリ チンゲン菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ にんにく レタス えのきたけ ネーブル	659	751
15	金	オリーブ豚の 五目うどん	牛乳 小いわしのフライ 小松菜のごまドレッシングあえ	うどん 砂糖	油 ごま	オリーブ豚 油揚げ なんと ハム	牛乳 小いわし	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし コーン	663	814
18	月	丸亀の日 肉もっそ カミカミデー	牛乳 さけの照り焼き かみかみあえ 月菜汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	牛肉 豆腐 さけ いか ハム うずら卵 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	干しいたけ ごぼう 大根 枝豆 生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	611	750
19	火	食育の日 米粉パン	牛乳 鶏肉とブロッコリーのグラタン ABCスープ いちご入りフルーツポンチ	パン マカロニ パステリーニ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー パセリ にんじん	しめじ 玉ねぎ セロリ いちご バイン みかん 黄桃	658	840
21	木	小型コッパン	牛乳 菜花とあさりのスパゲティ ひじきのマリネ ヨーグルト	パン 砂糖 スパゲティ	油	ベーコン あさり ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 菜花 葉ねぎ 切り干し大根	しめじ エリンギ コーン 干しいたけ 玉ねぎ にんにく きゅうり	588	760
22	金	ドライカレーライス (ターメリックライス)	牛乳 ブロッコリーサラダ いちご	米 大麦 砂糖 小麦粉	油	牛肉 豚肉 うずら卵 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	セロリ にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ 生姜 コーン いちご	630	788

\*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 小松菜 チンゲン菜 菜花 パセリ 葉ねぎ 百花 わけぎ ほうれん草 ブロッコリー  
キャベツ 白ねぎ セロリ 大根 レタス のり

### 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 オリーブ豚 小いわし  
かえり ちりめん たけのこ みかん ネーブルオレンジ いちご

### 3/12 (火) 小学6年生リザーブ給食 (和風定食)

- ・わかめごはん
- ・いかのさらさあげ
- ・五目サラダ
- ・いりことナッツのオリーブオイルがらめ
- ・青りんごゼリー

今月はこれを  
使うのじゃ!

