



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
1	水	たけのこごはん	牛乳	さわらの香味焼き もやしの甘酢あえ えのきのみそ汁 柏餅	米 砂糖 柏餅	ごま 油	さわら 油揚げ みそ ハム わかめ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ もやし きゅうり えのき 玉ねぎ	629	771
2	木	ミルクパン 	牛乳	鶏肉の新茶揚げ コールスローサラダ ABCスープ	パン でんぷん じゃがいも 砂糖 英字パスタ	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	603	768
7	火	ピピンパ (麦ごはん) 	牛乳	(牛肉・ナムル) トック入りわかめスープ (小・中：アーモンド)	米 大麦 砂糖 もち	ごま油 (アーモンド)	牛肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ	637	726
8	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 はちみつ じゃがいも	ごま	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 葉ねぎ にんじん	もやし たくあん 玉ねぎ	582	730
9	木	コッペパン 	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 キャロットサラダ 小夏	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	うすら卵 あさり ベーコン まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	エリンギ 玉ねぎ 小夏	566	733
10	金	えんどうごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ 若竹汁	米 砂糖 てんぷら粉	油 ごま	ハム 豆腐 なると	牛乳 青のり ししゃも わかめ	にんじん 小松菜 葉ネギ チンゲン菜	えんどう豆 もやし たけのこ	595	742
13	月	麦ごはん	牛乳	オリーブサーモンの照り焼き 切り干し大根の三杯酢 ふしめん汁	米 大麦 砂糖 でんぷん ふしめん	油 ごま	さけ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり 大根 玉ねぎ	597	752
14	火	さぬきの夢パン (小・中：メープルジャム) 	牛乳	コーンシチュー 元気サラダ 甘夏	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 (メープルジャム)	油 バター	ベーコン 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	618	760
15	水	麦ごはん	牛乳	焼き豆腐のみそそばろ煮 チンゲン菜のおかかあえ えびと大豆のから揚げ	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 油	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ かつお節	牛乳 小えび	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ もやし しいたけ たけのこ	730	931
16	木	コッペパン 	牛乳	ポークビーンズ マカロニサラダ アーモンドいりこ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 まぐろ	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	635	805
17	金	山菜おこわ	牛乳	鶏肉の香味揚げ 空豆の甘煮 豆腐のすまし汁	米 もち米 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たけのこ わらび しょうが 玉ねぎ にんにく	696	872
20	月	麦ごはん	牛乳	手作りコロッケ キャベツとコーンのソテー たまねぎのみそ汁	米 大麦 じゃがいも でんぷん パン粉 砂糖	油 小麦粉	牛肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 小松菜 にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	668	851
21	火	米粉パン 	牛乳	じゃがいものチーズ焼き ごぼうサラダ キャベツと肉団子のスープ	パン 砂糖 じゃがいも 春雨	ごま油 ごま	ベーコン ハム 肉団子(豚・鶏) あさり	牛乳 チーズ 昆布	にんじん パセリ 小松菜 チンゲン菜	ごぼう きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しょうが しいたけ	589	746
22	水	豚丼 (麦ごはん) 	牛乳	(豚丼の具) 空豆のカレー揚げ チンゲン菜のおひたし	米 大麦 てんぷら粉 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	619	810
23	木	コッペパン (小・中：チョコ大豆バター) 	牛乳	春野菜のポトフ 入りことナッツのオリーブオイルがらめ フルーツボンチ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー ナタデココ (チョコ大豆バター)	油 オリーブ油 アーモンド	鶏肉 ウィンナー	牛乳 かえり	にんじん パセリ チンゲン菜	セロリ キャベツ 玉ねぎ しめじ パイン みかん 黄桃	631	780
24	金	丸亀の日 麦ごはん 	牛乳	高野豆腐のおとし揚げ キャベツのゆかりあえ 春の月菜汁 (小・中：昆布大豆)	米 大麦 でんぷん 白玉団子	油	鶏肉 卵 高野豆腐 (大豆)	牛乳 (昆布)	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ もやし ゆかり 玉ねぎ	615	775
27	月	麦ごはん	牛乳	かつおの黒潮ソースかけ ひじきとじゃこのあえもの キャベツのみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	かつお みそ 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	しょうが 梅 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	618	785
28	火	カミカミデー 小型コッペパン 	牛乳	きのこの和風スパゲッティ かみかみサラダ スパイシービーンズ (小・中：ヨーグルト)	パン 砂糖 スパゲッティ でんぷん	油 ごま ごま油	ベーコン ハム あさり 大豆 さきいか	牛乳 (ヨーグルト)	にんじん 葉ねぎ	しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ ごぼう 切干大根 にんにく きゅうり コーン	652	822
29	水	麦ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き きゅうりの即席漬け 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	豚肉 卵 高野豆腐	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ しいたけ 枝豆	610	773
30	木	コッペパン 	牛乳	さけのマリネ 海草サラダ ミネストローネ	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま コンキリエ	さけ ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ 海藻 キャベツ きゅうり セロリ	606	773
31	金	麦ごはん	牛乳	手作りハンバーグ 小松菜のしらすあえ すまし汁	米 大麦 パン粉 砂糖 でんぷん	油 ごま エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 なると かつお節	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 ちりめん わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	635	780

*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 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。



今月はこれを
使うのじゃ!

丸亀市産食材

小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ パセリ ミニトマト えんどう豆 キャベツ きゅうり セロリ そら豆 玉ねぎ

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 さけ かえり ちりめん 小えび アスパラガス パセリ 新茶 セロリ たけの
きくらげ 甘夏 みかん