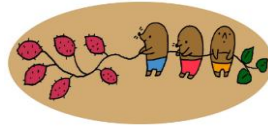




# 献立予定表



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
					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	献立のねらい			
3	月	小2まで 麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ みかん	米 大麦 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま油	豆腐 大豆 豚肉 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ 生姜 にんにく きくらげ キャベツ コーン もやし きゅうり みかん	695	854	大豆からできる食べ物
4	火	ゆかりごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかかあえ 大豆と小煮干しの揚げ煮	米 大麦 じゃがいも でんぷん 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 かつお節	牛乳 かえり	にんじん 小松菜 生姜 玉ねぎ 枝豆 もやし きゅうり	679	847	カルシウムをしっかりとろう
5	水	麦ごはん	牛乳	かつおのじぶ煮 ひじきとじゃこのあえ物 かきたま汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	ごま油	かつお 卵 豆腐 ひじき ちりめん	牛乳	にんじん 葉ねぎ 生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ 干しいたけ	678	846	旬：戻り鯉
6	木	コッペパン (小中：ブルーベリージャム)	牛乳	鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ ビーフンスープ	パン 砂糖 ビーフン (ブルーベリージャム)	油	鶏肉 ツナ うずら卵 あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 葉ねぎ チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ	609	750	目によい食べ物
7	金	栗ごはん	牛乳	白身魚のサクサク揚げ チンゲン菜と大豆のあえ物 けんちん汁	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 さといも こんにゃく 栗	油	メルルーサ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ コーン 切り干し大根 大根 ごぼう	579	714	十三夜(豆・栗名月)について
11	火	秋の五目うどん	牛乳	小いわしのフライ 小松菜のアーモンドあえ (小中：ヨーグルト)	うどん さといも 砂糖	油 アーモンド	鶏肉 油揚げ なると 小いわし (ヨーグルト)	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ きくらげ 干しいたけ キャベツ きゅうり	600	804	季節の料理
12	水	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ しらすあえ 豆腐のすまし汁	米 大麦 砂糖	ごま油	さば みそ 豆腐 なると ちりめん	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ	655	801	青魚の栄養
13	木	米粉パン	牛乳	鶏肉と栗の甘辛あえ ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	パン でんぷん 砂糖	ごま油 栗油	鶏肉 あさり ハム ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう きゅうり えのきたけ 干しいたけ	636	809	旬：栗
14	金	秋なすのカレーライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	豚肉 ベーコン 海苔ミックス ちりめん	牛乳 チーズ 海苔ミックス ちりめん	にんじん トマト 玉ねぎ セロリ きゅうり なす エリンギ 枝豆 キャベツ にんにく りんご キウイフルーツ	658	819	秋なすについて
18	火	コッペパン	牛乳	手作りハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン パン粉 砂糖	油 パステリーニ	豆腐 ベーコン 牛肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン	624	793	感謝して食べよう
19	水	丸亀の日 食育の日 発芽玄米ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 ほうれん草とたくあんのごまあえ 月菜汁	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	いわし うずら卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ ほうれん草 生姜 もやし たくあん 玉ねぎ	644	799	月菜汁について
20	木	さぬきの夢パン (小中：黒豆きなこクリーム)	牛乳	冬瓜と肉団子のスープ いもいもサラダ りんご	パン 春雨 さつまいも じゃがいも さといも (黒豆きなこクリーム)	油 パステリーニ	あさり 肉団子 ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ 冬瓜 玉ねぎ 生姜 干しいたけ きゅうり りんご	639	780	旬：里芋
21	金	ばらすし	牛乳	さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごまあえ すまし汁	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 さつまいも 天ぷら粉	油 ごま油	油揚げ 豆腐 ちりめん	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ ごぼう きゅうり たけのこ 干しいたけ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	599	727	秋祭りの行事食を知ろう
24	月	小2まで 焼き鳥丼 (麦ごはん)	牛乳	小松菜のごまドレッシングあえ ふしめん汁	米 大麦 砂糖 でんぷん ふしめん	油 ごま油	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ もやし 大根 玉ねぎ	626	777	丸亀市産小松菜
25	火	小型ミルクパン	牛乳	カレービーンズ 元気サラダ (小中：ミニトマト) さといものフリッター	パン 砂糖 じゃがいも さといも 小麦粉 上新粉	油 パステリーニ	豚肉 ウィナー 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん パセリ (ミニトマト) 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	668	870	元気サラダについて
26	水	麦ごはん	牛乳	ちくわのみみじ揚げ 食べて菜の昆布あえ 筑前煮	米 麦 こんにゃく 砂糖 天ぷら粉	油 ごま油	鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん 食べて菜 干しいたけ もやし キャベツ ごぼう たけのこ れんこん 枝豆	624	763	筑前煮の由来
27	木	コッペパン (きなこ揚げパン：飯山中学校)	牛乳	さつまいものシチュー ひじきのマリネ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 (きな粉) さつまいも 小麦粉	油 バター アーモンド	鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 ひじき かえり	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり	644	788	旬：さつまいも
28	金	カミカミデー とりごぼうごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ 小松菜とコーンのあえ物 豆腐とわかめの味噌汁 青りんごゼリー	米 大麦 砂糖 天ぷら粉 ゼリー	油 ごま油	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 葉ねぎ 生姜 枝豆 ごぼう キャベツ コーン 玉ねぎ	686	821	よくかんで食べよう
31	月	麦ごはん	牛乳	さばの幽庵焼き チンゲン菜のおひたし 豚汁	米 大麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	さば 豚肉 みそ かつお節	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ ゆず キャベツ 大根 もやし ごぼう 玉ねぎ	670	818	みそ汁の良さについて

\*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

さつまいも さといも 小松菜 食べて菜 チンゲン菜 葉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 大根 冬瓜 玉ねぎ なす にんにく

### 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 豚肉 小いわし かえり ちりめん たけのこ きくらげ みかん