



# 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	献立のねらい	小学校	中学校
1	火	さぬきの夢パン (小・中：いちごジャム)	牛乳	魚のさくさく揚げ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ	パン ジャがいも 小麦粉 フジッリ でんぷん (ジャム)	油 オリーブ油	メルルーサ 卵 ベーコン	牛乳	百花 チンゲン菜 にんじん	しめじ たまねぎ にんにく レタス えのきたけ	640	799
2	水	あなご入りちらしすし	牛乳	さわらの塩焼き わけぎあえ すまし汁 (幼・小) ひなあられ (中) 菱餅	米 砂糖 花ふ (ひなあられ) (菱餅)	エッグフリーマヨネーズ	穴子 高野豆腐 さわら 油揚げ 豆腐 ハム みそ	牛乳	わけぎ にんじん	ごぼう 干しいたけ えだまめ たまねぎ チンゲン菜	626	843
3	木	コッペパン (中3：ピザトースト)	牛乳	かぼちゃシチュー 海藻サラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 アーモンド オリーブ油	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 (ハム)	牛乳 脱脂粉乳 かえり ちりめん 海軍ミックス (チーズ)	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	597	756
4	金	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 (赤・白) ゼリー	ごま油 ごま	小豆 ぶり	牛乳	菜花 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	666	811
7	月	鯛めし	牛乳	かぼちゃのかのこあげ 切り干し大根のハリハリ漬け けんちん汁 (小・中) 黒糖ビーンズ	米 砂糖 さといも こんにゃく	油	鯛 油揚げ 豆腐 みそ (黒糖ビーンズ)	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	えだまめ 切り干し大根 きゅうり 大根 ごぼう	658	804
8	火	カミカミデー 米粉パン	牛乳	鶏肉の竜田揚げ かみかみサラダ 春野菜のポトフ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	鶏肉 さきいか ハム ウィナー	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	ごぼう きゅうり かぶ コーン セロリ しめじ キャベツ たまねぎ	688	879
9	水	麦ごはん (焼きのり)	牛乳	高野豆腐の卵とし ししゃものごま揚げ おひたし	米 大麦 じゃがいも 砂糖 てんぷら粉	油 ごま	高野豆腐 かつお節 卵	牛乳 ししゃも のり	にんじん チンゲン菜 菜花	たまねぎ 干しいたけ えだまめ もやし キャベツ	671	835
10	木	コッペパン (小6：きなご揚げパン) (小6以外・中) 大豆ココアバター	牛乳	コーンシチュー コールスローサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド エッグフリーマヨネーズ (大豆ココアバター)	ベーコン 鶏肉 (きなこ)	牛乳 かえり 脱脂粉乳	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	672	832
11	金	わかめごはん	牛乳	豚肉の豆板醤ソース キャロットサラダ 白菜と豆腐のスープ 青りんごゼリー	米 大麦 砂糖 でんぷん ゼリー	油	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ パセリ チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ 白菜 きくらげ	697	879
14	月	手巻き寿司	牛乳	(牛しくれ煮・厚焼き玉子) (ツナきゅうり、(中)スティックチーズ) 豆腐とわかめの味噌汁	米 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	油	牛肉 ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ (チーズ)	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ	663	844
15	火	コッペパン	牛乳	えびグラタン ジュリアンスープ いちご入りフルーツボンチ	パン マカロニ 小麦粉 ゼリー ナタデココ 砂糖	油 バター	えび 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ パイン みかん いちご セロリ	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ 黄桃	652	823
16	水	麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き 百花のごまドレッシングあえ ふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん	油 ごま	さば ハム 油揚げ	牛乳	にんじん 百花 葉ねぎ	しょうが もやし 大根 たまねぎ	679	849
17	木	黒糖パン	牛乳	チリコンカーン 小松菜のアーモンドサラダ ネーブルオレンジ (幼・小) キャンディーチーズ(中) さきさきチーズ	パン 砂糖 じゃがいも 黒糖	油 アーモンド	豚肉 牛肉 金時豆 豚レバー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤パブリカ 黄パブリカ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ ネーブルオレンジ トマト チンゲン菜 小松菜	634	837
18	金	丸亀の日 肉もっそ	牛乳	鮭の塩焼き チンゲン菜のおかかあえ 月菜汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく 白玉団子	油	牛肉 豆腐 かつお節 みそ 鮭	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ	干しいたけ もやし えだまめ キャベツ 大根 しめじ	598	749
22	火	小型ミルクパン	牛乳	あさりときのこの和風スパゲティ ひじきとチーズのマリネ きなこビーンズ (中) ヨーグルト	パン スパゲティ 砂糖 でんぷん	油	ベーコン あさり ハム 大豆 きなこ	牛乳 ひじき チーズ (ヨーグルト)	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	しめじ エリンギ 干しいたけ たまねぎ 切り干し大根 にんにく きゅうり	648	867
23	水	ドライカレーライス (ターメリックライス)	牛乳	小松菜のサラダ いちご	米 大麦 小麦粉 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム 豚レバー	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	セロリ にんにく コーン しょうが たまねぎ いちご エリンギ もやし	638	807
24	木	コッペパン	牛乳	ひじきハンバーグ ブロッコリーのサラダ ポテトとコーンのスープ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豚肉 豆腐 大豆 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン レタス	601	760

\*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 670kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。

今月はこれを  
使うのじゃ!



### 丸亀市産食材

米 もち米 ジャがいも のり 小松菜 チンゲン菜 菜花 にんじん パセリ 葉ねぎ

百花 ブロッコリー わけぎ かぶ キャベツ セロリ 大根 にんにく レタス いちご

### 香川県産の食材

大麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 鶏肉 かえり ちりめん のり きくらげ

みかん ネーブルオレンジ

3/11 (金)

小学6年生リザーブ給食  
(チキン定食)

- ・コッペパン
- ・鶏肉のからあげ
- ・キャロットサラダ
- ・白菜と豆腐のスープ
- ・いちごムース

