



# 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	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の香味揚げ 切干大根の三杯酢 さつまいものみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	674	860
2	火	黒糖パン	牛乳	うすら卵とほうれん草のクリーム煮 キャベツのアーモンドサラダ キウイフルーツ	パン 黒砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	うすら卵 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	エリンギ 玉ねぎ キャベツ コーン キウイ	648	811
4	木	米粉パン	牛乳	鮭のきのこソースかけ キャロットサラダ 食べて菜のスープ	パン でんぷん 砂糖	油 ごま油	鮭 ツナ あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜 食べて菜	干しいたけ えのき しめじ 玉ねぎ キャベツ しょうが	607	764
5	金	ごはん	牛乳	はまちの照り焼き キャベツの甘酢漬け 豆腐とわかめの味噌汁	米 砂糖 でんぷん		はまち 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	654	814
8	月	カミカミデー 麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵としじ かみかみあえ えびと大豆の唐揚げ	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	大豆 さきいか ハム 高野豆腐 卵	牛乳 小えび	にんじん	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ 干しいたけ 枝豆	609	756
9	火	小型コッパン	牛乳	ミートカレースパゲティ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ 柿入りフルーツポンチ	パン 砂糖 スパゲティ ナタデココ ゼリー	油 アーモンド オリーブ油	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ パイン みかん 黄桃 柿	675	869
10	水	発芽玄米ごはん	牛乳	さばの幽庵焼き ほうれん草とたくあんのごまあえ ふしめん汁	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん ふしめん	ごま	さば 油揚げ	牛乳	ほうれん草 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	ゆず もやし 大根 玉ねぎ たくあん	667	864
11	木	コッパン	牛乳	チリコンカーン 元気サラダ 里芋チップス (小・中) ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも 里芋	油	金時豆 牛肉 豚肉 豚しゃぶ ハム かつお節	牛乳 昆布 (ヨーグルト)	にんじん トマト ピーマン パプリカ(赤)	玉ねぎ にんにく パプリカ(黄) コーン キャベツ きゅうり	684	847
12	金	にんじんごはん	牛乳	きびなごのフライ 小松菜のごまあえ 長崎のヒカド	米 大麦 砂糖 さつまいも でんぷん	油 ごま	油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん 小松菜 葉ねぎ チンゲン菜	もやし 大根 干しいたけ	609	758
15	月	麦ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 白菜の昆布和え 小煮干しとアーモンドの炒り煮	米 大麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま アーモンド	牛肉 豚肉	牛乳 昆布 かえり	にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 枝豆 白菜 もやし	652	814
16	火	コッパン	牛乳	かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ きなこピーンズ	パン 小麦粉 じゃがいも さつまいも でんぷん 砂糖	油 バター ごまドレッシング	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ 大豆 きなこ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ 小松菜	かぶ 玉ねぎ キャベツ エリンギ きゅうり マッシュルーム コーン	633	801
17	水	麦ごはん (小・中：のり佃煮)	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ チンゲン菜のおひたし 鶏肉と大根のうま煮	米 大麦 砂糖 こんにゃく 天ぷら粉	油	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 青のり ししゃも (のり)	にんじん チンゲン菜	大根 枝豆 しょうが キャベツ	647	797
18	木	さぬきの夢パン (小・中：いちごジャム)	牛乳	チーズ入り手作りハンバーグ フレンチサラダ ベーコンと秋野菜のスープ煮	パン パン粉 砂糖 じゃがいも (ジャム)	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ベーコン うすら卵	牛乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン かぶ 白菜 しめじ	724	906
19	金	食育の日 古代飯	牛乳	小さいわしのフライ 食べて菜のゆず香あえ いもたこ煮	米 もち米 黒米 砂糖 里芋 こんにゃく	油	かつお節 鶏肉 たこ	牛乳 小さいわし	食べて菜 チンゲン菜 にんじん	キャベツ ゆず 枝豆	646	798
22	月	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き チンゲン菜のおかかあえ 秋の月菜汁 しょうゆ豆	米 大麦 里芋 白玉団子 しょうゆ豆	油 エッグフリーマヨネーズ ごま	鮭 みそ かつお節	牛乳	パセリ 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ	608	762
24	水	麦ごはん	牛乳	さばの塩焼き 野菜のボン酢あえ 豚汁	米 大麦 さつまいも こんにゃく	ごま	さば 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ	662	825
25	木	コッパン (小・中：黒豆きなこクリーム) (富小・こども園：きなこ揚げパン)	牛乳	白菜と肉団子のスープ れんこんのごまネーズサラダ みかん	パン 砂糖 春雨	油 ごま エッグフリーマヨネーズ (黒豆きなこクリーム)	(きなこ) ちくわ 肉団子 あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ れんこん コーン 白菜 玉ねぎ 干しいたけ しょうが みかん	638	738
26	金	ポークカレーライス (ダイシモチ麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ (小・中) 青りんごゼリー	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま (ゼリー)	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 海藻ミックス ちりめん	にんじん トマト きゅうり キャベツ	玉ねぎ れんこん エリンギ セロリ 枝豆 にんにく りんご きくらげ	717	901
29	月	麦ごはん	牛乳	すき焼き風煮 いそかあえ 大豆と小煮干しの唐揚げ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油	牛肉 豆腐 大豆	牛乳 のり ちりめん かえり	にんじん 春菊 チンゲン菜	白菜 白ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 大根 もやし	648	823
30	火	味噌ラーメン	牛乳	小松菜のおひたし れんこんチップス	中華そば 砂糖 でんぷん	ごま油 油	豚肉 かつお節 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく れんこん	604	730

\* 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。



### 丸亀市産食材

さつまいも 里芋 じゃがいも のり 小松菜 春菊 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ パセリ ほうれん草 ミニトマト キャベツ きゅうり  
大根 れんこん にんにく 柿

### 香川県産の食材

米 大麦 ダイシモチ麦 もち米 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 鶏肉 小さいわし かえり ちりめん 小えび パセリ セロリ きくらげ  
みかん