



# 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	小2まで 麦ごはん	牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー みかん	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 ごま	豆腐 大豆 豚レバー 豚肉 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ きくらげ もやし みかん	697	880
4	月	ゆかりごはん	牛乳 さばの竜田揚げ キャベツのしらすあえ 京風すまし汁	米 大麦 豆 でんぷん	油	さば 豆腐 なると ちりめん わかめ	牛乳	しそ 葉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん	701	878
5	火	コッパン	牛乳 鮭のレモンバターソース ひじきとツナのサラダ 卵スープ (中) 紫芋チップス	パン 砂糖 でんぷん (紫芋)	バター 油 ごまドレッシング	鮭 ツナ 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	パセリ 小松菜 レモン キャベツ チンゲン菜 きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	628	805
6	水	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 ごま バター	豚肉 ベーコン 豚レバー	牛乳 チーズ 海苔ミックス ちりめん	にんじん 玉ねぎ セロリ なす トマト エリンギ 枝豆 きくらげ にんにく りんご キャベツ きゅうり キウイ	664	850
7	木	黒糖パン	牛乳 鶏肉の唐揚げ キャロットサラダ チンゲン菜のスープ	パン 黒糖 でんぷん 砂糖	油	鶏肉 ツナ 豆腐 あさり ベーコン	牛乳	にんじん にんにく しょうが パセリ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 干しいたけ	600	757
8	金	カミカミデー 麦ごはん	牛乳 筑前煮 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の和え物	米 大麦 砂糖 こんにゃく 天ぷら粉	油	鶏肉 ちくわ かつお節 ししゃも 青のり	牛乳	にんじん ごぼう たけのこ 小松菜 れんこん 枝豆 きゅうり 干しいたけ もやし	652	817
11	月	小2まで 焼き鳥丼 (麦ごはん)	牛乳 切干大根の三杯酢 りんご (中) 昆布大豆	米 大麦 砂糖 でんぷん		鶏肉 (大豆) 昆布 ちりめん	牛乳	小松菜 にんじん 玉ねぎ 切干大根 きゅうり りんご	593	768
12	火	コッパン	牛乳 じゃがいもとなすのミートソース焼き ごぼうサラダ ピーンスープ ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま 油	牛肉 豚レバー ハム うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト 葉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり チンゲン菜 コーン きくらげ	689	874
13	水	麦ごはん	牛乳 鶏肉と栗の甘辛あえ 小松菜のごま酢あえ きんぴらごぼう	米 大麦 砂糖 でんぷん 栗 こんにゃく	油 ごま ごま油	鶏肉 牛肉	牛乳	チンゲン菜 にんにく しょうが 小松菜 キャベツ コーン にんじん ごぼう 枝豆	686	878
14	木	コッパン	牛乳 さつまいもシチュー ひじきのマリネ スパイシービーンズ	パン さつまいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 バター	鶏肉 ハム 白いんげん豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ エリンギ きゅうり	636	807
15	金	秋の香りごはん	牛乳 鮭の照り焼き もみじあえ 豚汁	米 大麦 栗 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん しめじ エリンギ もやし 葉ねぎ 干しいたけ 枝豆 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり ごぼう	641	807
19	火	食育の日 米粉パン	牛乳 れんこんハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン パン粉 砂糖 英字バスタ	油	豆腐 豚肉 牛肉 豚レバー 白いんげん豆	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ れんこん パセリ キャベツ きゅうり コーン しめじ セロリ	640	813
20	水	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 さつまいも	油 ごま 天ぷら粉	油揚げ 豆腐 ちりめん	牛乳	にんじん ごぼう たけのこ 葉ねぎ 干しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	602	742
21	木	さぬきの夢パン (小・中) りんごジャム	牛乳 冬瓜と肉団子のスープ煮 いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	パン 春雨 砂糖 さつまいも じゃがいも 里芋	油 アーモンド ごま油 (ジャム)	あさり 肉団子 ハム	牛乳 かえり	にんじん 玉ねぎ しょうが 葉ねぎ 冬瓜 干しいたけ きくらげ きゅうり	623	777
22	金	きのこうどん	牛乳 小さいわしのフライ 食べて菜のアーモンドあえ (小・中) ぶどうゼリー	うどん 里芋 砂糖	油 アーモンド	油揚げ 鶏肉 なると	牛乳 小さいわし	葉ねぎ にんじん きくらげ キャベツ 食べて菜 チンゲン菜	634	837
25	月	丸亀の日 発芽玄米ごはん	牛乳 さんまの蒲焼き風 ほうれん草とコーンのあえもの 月菜汁	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	さんま 豆腐 うすら卵 みそ	牛乳	葉ねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 ほうれん草 小松菜	652	813
26	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 里芋のフリッター	パン じゃがいも 砂糖 里芋 小麦粉 上新粉	油	豚肉 ウィナー 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ コーン キャベツ ミニトマト きゅうり	713	864
27	水	栗ごはん	牛乳 かつおのじゅ煮 チンゲン菜のおかかあえ かきたま汁	米 栗 砂糖 でんぷん	油 ごま	かつお 豆腐 かつお節 卵	牛乳	チンゲン菜 しょうが もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 葉ねぎ	642	810
28	木	コッパン (小) 黒豆きなこクリーム (飯山中: きなこ揚げパン)	牛乳 鶏肉ときのこのトマトソース煮 五目サラダ みかん	パン 砂糖 (黒豆きなこクリーム)	油 ごま ごま油	鶏肉 ちくわ (きなこ)	牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく 小松菜 しめじ エリンギ 枝豆 れんこん みかん	668	867
29	金	麦ごはん	牛乳 いかと野菜の中華炒め 小松菜とわかめの和え物 小煮干しと大豆の揚げ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 いか うすら卵 わかめ ツナ 大豆	牛乳 かえり	にんじん しょうが たけのこ もやし チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ きくらげ	648	825

\*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

じゃがいも 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 青のり 小さいわし かえり ちりめん ミニトマト たけのこ きくらげ  
みかん  
レモン