



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	小学校	中学校	
1	木	レーズンパン 	牛乳	鮭とズッキーニのチーズ焼き ごぼうのサラダ ABCスープ	パン 砂糖 じゃがいも パスティーニ	ごま油 ごま油	鮭 ハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん パセリ	レーズン ズッキーニ ごぼう きゅうり しめじ コーン 玉ねぎ セロリ	630	794
2	金	五目ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりとたこの酢の物 半夏の団子	米 こんにゃく 砂糖 白玉団子	ごま油	油揚げ 鶏肉 たこ 小豆	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	きくらげ 枝豆 しょうが きゅうり	617	796
5	月	幼から小2まで 豚キムチ丼 (麦ごはん) 	牛乳	きびなごのフライ 小松菜ともやしのごま酢あえ	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま油	豚肉 ハム	牛乳 きびなご	にんじん にら 小松菜 チンゲン菜	しょうが 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく きゅうり	659	842
6	火	米粉パン 	牛乳	チリコンカン セルフサラダ すいか	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごまドレッシング	金時豆 豚肉 牛肉 レバー ツナ	牛乳	にんじん トマト ピーマン チンゲン菜 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく 黄パプリカ コーン きゅうり すいか	657	811
7	水	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の落とし揚げ いそかあえ なす入りそうめん汁 セタゼリー	米 大麦 でんぷん	油 そうめん ゼリー	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり ちりめん	チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ にんじん	しょうが にんにく もやし なす 玉ねぎ えのき	667	838
8	木	カミカミデー 小型ミルクパン	牛乳	ソース焼きスパゲティ アスパラガスのごまあえ えびと大豆の唐揚げ	パン スパゲティ 砂糖 でんぷん	油 ごま油	豚肉 あさり 大豆	牛乳 青のり 小えび	にんじん ピーマン アスパラガス	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ コーン	630	764
9	金	夏野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん) 	牛乳	元氣サラダ 冷凍パイン	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 チーズ 昆布	にんじん かぼちゃ トマト	セロリ なす 玉ねぎ パイン 枝豆 にんにく りんご コーン キャベツ きゅうり	695	885
12	月	発芽玄米ごはん	牛乳	豆あじの南蛮漬け きゅうりの昆布あえ 豚肉とごぼうのみそ汁	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	豚肉 みそ	牛乳 豆あじ 昆布	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり もやし	585	746
13	火	コッペパン 	牛乳	カレーピーンズ 夏みかんサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	豚肉 ウィンナー 大豆 うずら卵	牛乳 かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく 甘夏みかん キャベツ きゅうり	649	887
14	水	丸亀の日 麦ごはん 	牛乳	さわらのバターしょうゆ焼き おひたし 夏の月菜汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	バター	さわら かつお節 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ	608	761
15	木	さぬきの夢パン (小・中) 黒豆きなこクリーム 	牛乳	鶏肉とズッキーニのスープ煮 スパイシーピーンズ 桃入りフルーツボンチ	パン じゃがいも でんぷん ゼリー 砂糖 ナタデコ (黒豆きなこクリーム)	油	鶏肉 うずら卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ズッキーニ キャベツ 玉ねぎ しめじ もも パイン みかん	702	872
16	金	夏のちらし寿司 	牛乳	かぼちゃの天ぷら 白うりのおかかあえ すまし汁	米 砂糖 天ぷら粉	油	穴子 高野豆腐 油揚げ 卵 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 小松菜 チンゲン菜	ごぼう 干しいたけ 枝豆 にんにく りんご きゅうり 玉ねぎ	590	763
19	月	食育の日 麦ごはん 	牛乳	焼肉 きゅうりともやしのごまあえ 夏野菜のみそ汁	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま油	牛肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 かぼちゃ 葉ねぎ にんじん	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり しょうが なす 玉ねぎ えのき	653	806
20	火	コッペパン 	牛乳	魚のコチュジャン風味 海藻サラダ (中:ミックスナッツ) モロヘイヤとチンゲン菜のスープ	パン でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま油	メルルーサ 豚肉 うずら卵 豆腐 あさり	牛乳 海藻ミックス	にんじん モロヘイヤ チンゲン菜	きくらげ キャベツ 白うり えのき もやし 玉ねぎ	598	818

*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 640kcal)・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

じゃがいも のり アスパラガス オクラ 小松菜 チンゲン菜 トマト にんじん 葉ねぎ パセリ ピーマン モロヘイヤ キャベツ きゅうり 白うり
ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく 桃

香川県産の食材

米 大麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 さわら 小いわし かえり ちりめん 小えび パセリ きくらげ
みかん