



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 |
| 6 | 火 | 小型コッペパン | 牛乳 | ミートカレースパゲティ ひじきサラダ えびと大豆のからあげ | パン 砂糖 スパゲティ でんぷん | 油 ごまドレッシング | 牛肉 豚肉 大豆 ツナ | 牛乳 ひじき 小えび | にんじん ピーマン パセリ | にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 645 | 831 |
| 7 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 豚肉のしょうが炒め 小松菜のしらすあえ かきたま汁 | 米 大麦 砂糖 でんぷん | 油 ごま | 豚肉 卵 豆腐 | 牛乳 ちりめん | 小松菜 にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ | 605 | 766 |
| 8 | 木 | コッペパン | 牛乳 | うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 フレンチサラダ はっさく | パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | あさり ハム うすら卵 ベーコン | 牛乳 生クリーム | にんじん チンゲン菜 小松菜 | エリンギ 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ はっさく | 621 | 775 |
| 9 | 金 | 春の香り寿司 | 牛乳 | かぼちゃの天ぷら 春キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁 | 米 砂糖 天ぷら粉 | 油 ごま | 高野豆腐 卵 豆腐 かまぼこ | 牛乳 ちりめん わかめ | にんじん かぼちゃ 葉ねぎ | ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 602 | 778 |
| 12 | 月 | 発芽玄米ごはん | 牛乳 | 鶏肉の唐揚げ 元気サラダ じゃがいものみそ汁 (中) 小魚アーモンド | 米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 じゃがいも | 油 (アーモンド) | 鶏肉 ハム かつお節 | 牛乳 昆布 わかめ | にんじん 葉ねぎ | にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 666 | 886 |
| 13 | 火 | コッペパン | 牛乳 | 春野菜のポトフ 小煮干しと大豆の揚げ煮 いちご入りフルーツポンチ | パン 砂糖 じゃがいも でんぷん | 油 ごま | 鶏肉 大豆 ウィンナー | 牛乳 かえり | にんじん チンゲン菜 パセリ | セロリ キャベツ 玉ねぎ しめじ 桃 いちご パイン みかん | 613 | 775 |
| 14 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ (小・中) ミニトマト | 米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨 | 油 ごま油 | 豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 | 牛乳 | 葉ねぎ にんじん (ミニトマト) | しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ | 669 | 856 |
| 15 | 木 | 黒糖パン | 牛乳 | 小いわしのフライ コールスローサラダ チンゲン菜とうすら卵のスープ | パン 黒砂糖 砂糖 でんぷん | 油 ごま | ハム ベーコン うすら卵 | 牛乳 小いわし | にんじん チンゲン菜 | キャベツ きゅうり えのき きくらげ 玉ねぎ | 630 | 800 |
| 16 | 金 | 赤飯 | 牛乳 | さわらの塩焼き 春キャベツのゆず香あえ すまし汁 お祝いゼリー | 米 もち米 砂糖 むぎ ゼリー | ごま | 小豆 さわら かつお節 豆腐 | 牛乳 わかめ | 小松菜 にんじん 葉ねぎ | きゅうり キャベツ ゆず 玉ねぎ | 594 | 730 |
| 19 | 月 | 食育の日 麦ごはん | 牛乳 | さばのみそだれかけ 小松菜のごまあえ ふしめん汁 | 米 大麦 砂糖 むぎしめん | ごま | さば みそ 油揚げ | 牛乳 | 小松菜 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん | しょうが もやし 大根 玉ねぎ | 687 | 897 |
| 20 | 火 | 米粉パン | 牛乳 | 手作りハンバーグ アスパラガスのサラダ ミネストローネ (中) キャンディーチーズ | パン 米粉 砂糖 コンキリエ じゃがいも | 油 ごま | 豆腐 豚肉 牛肉 卵 ハム | 牛乳 ひじき (チーズ) | アスパラガス にんじん パセリ トマト | 玉ねぎ キャベツ コーン セロリ | 672 | 879 |
| 21 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | 鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のアーモンドあえ たけのこの土佐煮 | 米 大麦 砂糖 でんぷん こんにゃく | 油 ごま油 アーモンド | 鶏肉 白てんぷら かつお節 | 牛乳 わかめ | 葉ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜 | にんにく しょうが キャベツ たけのこ 干しいたけ | 623 | 785 |
| 22 | 木 | さぬきの夢パン (小・中) りんごジャム | 牛乳 | 瀬戸のチャウダー ひじきとツナのサラダ きなこビーンズ | パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ふしめん でんぷん (ジャム) | 油 バター | ベーコン ツナ あさり 大豆 | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲン菜 パセリ 小松菜 | 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン | 656 | 822 |
| 23 | 金 | 丸亀の日 麦ごはん | 牛乳 | ししゃものごま揚げ チンゲン菜のおかかあえ 春の月菜汁 | 米 大麦 天ぷら粉 | 油 ごま | かつお節 うすら卵 | 牛乳 ししゃも | チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ にんじん | もやし 玉ねぎ | 605 | 752 |
| 26 | 月 | ごはん (焼きのり) | 牛乳 | さけの照り焼き 切干大根のごまあえ 豚汁 | 米 砂糖 でんぷん こんにゃく | 油 ごま | さけ 豚肉 みそ | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 葉ねぎ | しょうが 切干大根 きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ もやし | 634 | 799 |
| 27 | 火 | りんごパン | 牛乳 | たけのこ鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト | パン 砂糖 でんぷん ビーフン | 油 | 鶏肉 うすら卵 豚肉 あさり | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 | りんご にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ | 668 | 847 |
| 28 | 水 | カミカミデー チキンカレーライス (麦ごはん) | 牛乳 | かみかみサラダ いちご | 米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 ごま油 バター | 鶏肉 ベーコン いか ハム | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | にんじん 干しいたけ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン いちご | 玉ねぎ エリンギ りんご セロリ | 665 | 851 |
| 30 | 金 | たけのこごはん | 牛乳 | さばの幽庵焼き もやしの甘酢あえ キャベツのみそ汁 かしわもち | 米 砂糖 でんぷん かしわもち | ごま | 油揚げ さば ハム みそ | 牛乳 わかめ | チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ | たけのこ ゆず もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ | 720 | 909 |

*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。 *小魚には魚卵が含まれていることがあります。



丸亀市産食材

米 もち米 じゃがいも アスパラガス 小松菜 チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ パセリ ミニトマト キャベツ セロリ 大根 玉ねぎ
にんにく 葉ごぼう いちご はっさく

香川県産の食材

大麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 かえり 小いわし 小えび ちりめん のり たけのこ きくらげ みかん