

1月24日~  
30日は

全国学校給食週間



# 1月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター  
TEL 56-8125  
FAX 56-8126

香川県産の食材は、太字にしています。

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	主に無糖質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
9	火	小型ミルクパン ☞	七草そうすい 白身魚の香味揚げ ほうれんそうのアーモンドあえ	ミルクパン 米 でんぷん 砂糖	油 アーモンド	鶏肉 卵 メルルーサ	牛乳	金時にんじん 春菊 百花 ほうれんそう	白菜 大根 にんにく しょうが もやし キャベツ 葉ねぎ 水菜	656	798
10	水	五目ごはん	ずりみだんご 冬野菜とちりめんのごまあえ ぜんざい	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 油あげ すりみ 小豆	牛乳 ひじき ちりめん	金時にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ 枝豆 コーン 大根 キャベツ 葉ねぎ	690	858
11	木	コッペパン いちごジャム&マーガリン (幼なし) ☞	ポトフ ごぼうサラダ スパイシービーンズ	パン でんぷん じゃがいも いちごジャム	油 マーガリン	鶏肉 大豆 ウインナー かまぼこ	牛乳	にんじん パセリ	セロリ 白菜 かぶ たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり コーン	668	835
12	金	冬野菜カレー ☞	食べて菜のごまドレッシングあえ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ わかめ	金時にんじん ほうれんそう 食べて菜	たまねぎ かぶ もやし 大根 にんにく キウイフルーツ りんご	705	873
15	月	麦ごはん	さけのみそマヨネーズ焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 大麦 砂糖	油 あん入りもち	さけ みそ 油あげ	牛乳 ちりめん	パセリ にんじん	たまねぎ かぶ 大根 葉ねぎ 金時にんじん	698	866
16	火	コッペパン ☞	鶏肉の香味揚げ 百花のサラダ ジュリアンスープ りんご	パン 砂糖 でんぷん	ごま 油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	葉ねぎ 百花 にんじん	しょうが にんにく りんご もやし コーン セロリ キャベツ たまねぎ	651	816
17	水	麦ごはん	さばのごまみそだれかけ 大根の三杯酢 すまし汁	米 大麦 砂糖	ごま 油	さば みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	金時にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ 大根	647	791
18	木	小型コッペパン ☞	豆入りミートスパゲティ かみかみサラダ ヨーグルト	パン 砂糖 スパゲティ	ごま 油	さきいか ハム 牛肉 大豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく	689	879
19	金	食育の日 麦ごはん	豚肉のしょうが炒め チンゲンサイとたくあんのごまあえ 筑前煮 @小魚アーモンド	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま アーモンド	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳 かえり	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし ごぼう たくあん 干しいたけ たけのこ れんこん	629	811
22	月	丸亀の日 発芽玄米ごはん	鶏肉の照り焼き 白菜の昆布あえ 冬の月菜汁 ほんかん	米 発芽玄米 はちみつ 砂糖 白玉だんご	ごま 油	鶏肉 豆腐 あさり みそ 昆布	牛乳	ほうれんそう にんじん 金時にんじん	白菜 もやし 大根 白ねぎ ほんかん 葉ねぎ 水菜	692	841
23	火	コッペパン ☞	ビーフシチュー ブロッコリーの中華風サラダ バナナ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パナナ	645	806
24	水	黒豆おこわ	ぶりの照り焼き 百花の雪花煮 ふしめん汁 和三盆	米 もち米 砂糖 和三盆 ふしめん	ごま 油	黒豆 ぶり 豆腐 てんぷら	牛乳 油あげ	百花 金時にんじん 葉ねぎ	しょうが 大根 たまねぎ	698	858
25	木	セルフドッグ (さゆのパン) クチャップミックスソース ポトト&あさりひきマスタード ☞	(ウインナー ゆで野菜) クラムチャウダー オレンジ	さぬきのパン じゃがいも 小麦粉	油	ウインナー あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんにく オレンジ	645	764
26	金	白菜うどん	小さいわしのフライ 食べて菜のいそかあえ ミックスナッツ (幼なし)	うどん アーモンド カシューナッツ	油	豚肉 小いわし ちりめん	牛乳 のり	金時にんじん 葉ねぎ 食べて菜	にんにく たまねぎ 白菜 もやし	646	839
29	月	麦ごはん	ちくわのいそべ揚げ 七日炊きごぼう とり野菜	米 大麦 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳 膏のり	金時にんじん 春菊	ごぼう にんにく しょうが しめじ たまねぎ もやし 白菜 白ねぎ	634	779
30	火	米粉パン ☞	えびと大豆の甘辛煮 ブロッコリーのサラダ 卵とレタスのスープ 型抜きチーズ	米粉パン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	大豆 ハム 卵 ベーコン	牛乳 小えび 型抜きチーズ	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン レタス たまねぎ えのきだけ	648	805
31	水	麦ごはん ふりかけ	高野豆腐のおとし揚げ ほうれんそうのおひたし 豚肉とごぼうのみそ汁	米 大麦 でんぷん こんにゃく	油 ごま	鶏肉 豚肉 高野豆腐 みそ 卵 かつお節	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 白菜 ごぼう もやし	649	809

\*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。

\*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 840kcal)の値です。

毎月19日は食育の日です。