



# 学校給食献立予定表



【献立表示のお知らせ】  
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。  
 ♡行事食 ☆旬の献立 ♪愛媛FCコラボメニュー  
 ◆オリンピック・パラリンピック応援メニュー

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	材料	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
1 水♡	はだか麦粉パン 牛乳 もち麦入り プチプチ肉団子のスープ 魚の緑茶揚げ カラフルサラダ	牛乳 ホキ 大豆 もち麦入り プチプチ肉団子	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 長ねぎ きくらげ パセリ 食べるお茶の葉 きゅうり キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン	パン ジャがいも 米粉 でんぷん 米油 砂糖	小	614	28.9	32.7
					中	772	36.5	32.1
2 木♡	山菜おこわ 牛乳 若竹汁 厚焼き玉子 (袋)だししょうゆ 酢の物 ミニたい焼き	鶏肉 松山揚げ 牛乳 豆腐 わかめ 厚焼き玉子	わらび ぜんまい 細竹 えのき茸 ごぼう にんじん 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 葉ねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン	米 もち米 米油 砂糖 たい焼き	小	628	26.9	21.9
					中	796	31.7	19.2
7 火	白ご飯 牛乳 筑前煮 さばの香味焼き 青菜のおひたし	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 さば	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 にんにく 小松菜 チンゲン菜 もやし キャベツ	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖	小	624	29.9	21.2
					中	792	35.7	19.0
8 水	バーガーパン 牛乳 洋風煮込み ポロニアカツ ゆで野菜 (袋)ケチャップ	牛乳 鶏肉 大豆 ポロニアカツ	玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ きゅうり 赤ピーマン	パン ジャがいも 米油	小	632	25.2	31.9
					中	769	30.3	30.5
9 木♪☆	白ご飯 牛乳 いら玉スープ 若鶏のから揚げ キャベツと油揚げの和え物	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん たら ごぼう しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖	小	630	27.5	27.3
					中	817	33.1	23.9
10 金	コッパパン 牛乳 ソーススパゲティ かみかみチップス ツナサラダ 清見タンゴール	牛乳 豚肉 かつお節 青のり 小煮干し 昆布 ツナ	キャベツ 玉ねぎ にんじん レモン きゅうり 赤ピーマン 清見タンゴール	パン スパゲティ 米油 砂糖 アーモンド	小	658	30.5	27.2
					中	823	36.9	25.4
13 月	白ご飯 牛乳 けんちん汁 いわしの竜田揚げ 小松菜のごま酢和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし	干しいたけ ごぼう にんじん 長ねぎ 葉ねぎ しょうが 白菜 小松菜	米 こんにゃく さといも でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま	小	651	26.1	30.1
					中	808	30.6	28.4
14 火☆	もち麦ご飯 牛乳 あぶたま丼 東温ポテト 華風和え	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ ウインナー	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 東温パクチー きゅうり もやし	米 もち麦 砂糖 ジャがいも 春雨 ごま油	小	629	25.0	24.6
					中	793	29.6	21.9
15 水◆	ナン 牛乳 ダール・タドカ(豆のカレー) マーマレードチキン コールスローサラダ (中)ヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 レッドキドニー マローファットピース ガルパンソ 豚レバー 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	ナン 米油 マーマレード 砂糖 フレンチドレッシング	小	641	34.1	38.8
					中	841	44.1	34.7
16 木	白ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 五色ナムル	牛乳 豚肉 いか	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ ピーマン きくらげ にんにく きゅうり チンゲン菜 小松菜 切干大根	米 米油 砂糖 でんぷん はるまき ごま油	小	686	23.4	28.5
					中	855	27.4	26.6
17 金☆	白ご飯 牛乳 東温汁 ちくわとそら豆のかき揚げ しらす和え しそひじき	牛乳 厚揚げ ひよこ豆 ちくわ ちりめん しそひじき	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん たけのこ 葉ねぎ そら豆 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 キャベツ チンゲン菜	米 ジャがいも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖	小	631	22.6	23.1
					中	776	25.4	21.1

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	材料	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
20 月	白ご飯 牛乳 厚揚げの味噌炒め カシューナッツいりこ 切干大根の中華和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 小煮干し	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 枝豆 きゅうり 切干大根 きくらげ	米 米油 こんにゃく 砂糖 カシューナッツ ごま油	小	637	26.5	27.3
					中	786	31.4	25.0
21 火	白ご飯 牛乳 豚汁 カル鉄団子 即席漬け 味付けのり	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 豆腐 魚すり身 ちりめん おから 大豆 かつお節 のり	しめじ 大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ きくらげ 枝豆 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 たくあん	米 さつまいも 米粉 砂糖 米油	小	624	24.3	25.5
					中	771	28.6	23.5
22 水	コッパパン 牛乳 ジュリアンヌスープ かぼちゃのグラタン 大根サラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 レッドキドニー マローファットピース ガルパンソ 豆腐 チーズ	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ パセリ かぼちゃ ブロッコリー しめじ 大根 きゅうり コーン	パン ジャがいも 砂糖 米油 いちごジャム	小	659	26.8	29.2
					中	791	31.7	27.8
23 木	ひじきご飯 牛乳 根菜汁 もち麦とコーンのかき揚げ ごま和え	ひじき 鶏肉 松山揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 ウインナー 油揚げ	にんじん 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ 葉ねぎ 切干大根 玉ねぎ コーン キャベツ もやし ほうれん草	米 こんにゃく 米油 砂糖 さといも もち麦 もち麦粉 米粉 ごま	小	630	22.7	30.0
					中	790	26.7	27.2
24 金	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ エビのフリッター 海藻サラダ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン えび わかめ 昆布 とさかのり ぶりのり	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト しょうが キャベツ 大根 コーン	こめこパン ジャがいも 米油 砂糖 小麦粉 でんぷん	小	642	33.7	32.9
					中	779	39.3	30.8
27 月	白ご飯 牛乳 みそ汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 ブロッコリーのおひたし (中) 芽けんぴパリッシュ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ 豚肉	にんじん 玉ねぎ えのき茸 葉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 赤ピーマン チンゲン菜 にんにくの芽 キャベツ ブロッコリー もやし	米 さつまいも 砂糖 米油 (中) いもけんぴ パリッシュ	小	594	26.6	21.5
					中	793	33.0	18.6
28 火	白ご飯 牛乳 えのきのすまし汁 ホキのピリカラフル カシューナッツ和え	牛乳 豆腐 わかめ ホキ	たけのこ にんじん 玉ねぎ えのき茸 葉ねぎ きくらげ 枝豆 コーン 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	米 でんぷん 米油 砂糖 カシューナッツ	小	627	23.9	27.7
					中	810	28.8	24.2
29 水	黒糖パン 牛乳 パンキンポタージュ 大豆いりこ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 小煮干し ツナ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり	パン 黒砂糖 ジャがいも 米油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	小	677	26.6	31.0
					中	824	31.5	29.5
30 木	五穀ご飯 牛乳 肉じゃが ちくわのゆかり揚げ ゆず香和え	牛乳 牛肉 ちくわ わかめ	玉ねぎ にんじん 枝豆 ゆかりご飯の素 白菜 きゅうり 小松菜 ゆず	米 赤米うるち 緑米 赤米もち 香り米 黒米 ジャがいも こんにゃく 米油 砂糖 米粉	小	622	22.2	21.6
					中	796	26.3	18.8
31 金☆	豆ご飯 牛乳 五目うどん 洋風かき揚げ ひじきのすだち風味漬け	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ウインナー ひじき	グリーンピース ごぼう 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ ピーマン コーン きゅうり キャベツ すだち チンゲン菜	米 もち米 うどん さといも 砂糖 さつまいも はだか麦粉 米粉 米油	小	624	23.2	28.1
					中	781	27.7	25.4

【保護者の皆さまへ】 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。  
 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。  
 \*骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか  
 オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

