

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 ♪ 日本の郷土料理

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	たんぱく	脂質	I kcal	
					たんぱく g	脂質 %		
11 月	五穀ごはん 牛乳 むらくも汁 いのとん揚げ 甘酢和え	牛乳 豆腐 卵 魚すり身 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん えのき チンゲン菜 長ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり 切干大根	米 五穀米 でんぷん もち麦 米粉 米油 砂糖	小	642	25.0	26.5
					中	801	29.7	24.5
12 火	しろごはん 牛乳 東温汁 さわらの照り焼き こまつなのおひたし	牛乳 厚揚げ さわら ちりめん	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 さといも 米粉 もち麦粉 砂糖	小	627	25.9	22.1
					中	781	31.1	20.4
13 水	しろごはん 牛乳 さつま汁 玉ねぎのかき揚げ 即席漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ ウインナー かつお節	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう きくらげ コーン ピーマン 玉ねぎ 白菜 小松菜	米 米油 さつまいも はだか麦粉 米粉 砂糖	小	642	19.8	25.8
					中	800	23.6	24.0
14 木	しろごはん 牛乳 肉と野菜の炒め物 さつまいもとだいたいのあげに 清見タンゴール しそひじき	牛乳 豚肉 赤みそ 麦みそ 厚揚げ 大豆 小煮干し しそひじき	しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン きよみ	米 砂糖 米油 でんぷん さつまいも	小	688	33.7	22.9
					中	862	40.6	21.0
15 金	コッペパン 牛乳 春キャベツのポトフ 黒米入りハンバーグ レモンドレッシングサラダ (小)桃ジャム (幼・中)マーシャルビーンズ	牛乳 ウインナー 豚肉 牛肉 豆腐 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー 小松菜 赤ピーマン コーン レモン	パン じゃがいも 黒米 米粉 砂糖 米油 (小)桃ジャム (幼・中)マーシャルビーンズ	小	646	27.5	31.8
					中	871	34.9	36.9
18 月	あなご丼 牛乳 ちくわのいそべあげ 三色あえ	あなご 牛乳 ちくわ あおのり 卵	玉ねぎ にんじん えのき 葉ねぎ 小松菜 もやし	米 砂糖 米粉 米油	小	655	25.9	26.8
					中	787	30.6	25.8
19 火	赤米ご飯 牛乳 ビーフストロガノフ 大豆かりんとう 海藻サラダ	牛乳 牛肉 大豆 海藻ミックス	にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム トマト きゅうり にんじん 大根	米 赤米 米油 黒砂糖 砂糖	小	645	25.6	25.8
					中	784	30.5	24.2

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	たんぱく	脂質	I kcal	
					たんぱく g	脂質 %		
20 水	さくらパン 牛乳 もち麦スープ さかなのマヨネーズ焼き 青じそドレッシングサラダ さくらゼリー	牛乳 豚肉 鯛 ホキ チーズ	桜の葉 玉ねぎ 小松菜 にんじん パセリ 赤ピーマン きゅうり ブロッコリー コーン 大根 キャベツ 長ねぎ	パン バター 砂糖 もち麦 じゃがいも マヨネーズ さくらゼリー	小	656	27.8	39.1
					中	786	33.3	38.6
21 木	鯛飯 牛乳 若竹汁 鶏肉のレモン煮 ごまあえ	松山揚げ 鯛 牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉	しょうが ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ 葉ねぎ レモン もやし ほうれん草 えのき チンゲン菜	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	小	656	27.8	39.1
					中	810	42.6	26.3
22 金	はだかむぎこパン 牛乳 スパゲティナポリタン アーモンドいりこ みかンドレッシングサラダ カラマンダリン	牛乳 ウインナー 豚肉 豚レバー 小煮干し	玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト ピーマン にんにく パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン カラマンダリン	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 アーモンド 米油	小	672	27.9	27.2
					中	831	33.9	25.7
25 月	もち麦ごはん 牛乳 磯煮 豆腐の変わり揚げ チンゲン菜のおひたし	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ じゃこ天 豆腐 魚すり身 ちりめん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ チンゲン菜 小松菜 キャベツ もやし	米 もち麦 米油 砂糖 こんにやく 米粉 でんぷん	小	651	27.4	27.5
					中	803	32.6	25.8
26 火	しろごはん 牛乳 たけのこのうま煮 さばの塩焼き こっばなます	牛乳 鶏肉 厚揚げ さば 油揚げ	たけのこ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 干しいたけ 大根 きゅうり	米 こんにやく 砂糖 ごま	小	662	30.0	26.4
					中	827	36.5	24.6
27 水	コッペパン 牛乳 春キャベツのスープ ホキのピリカラフル こまつなサラダ (幼・小)ミニトマト (中)ヨーグルト	牛乳 豚肉 ホキ (中)ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜 コーン 枝豆 長ねぎ 小松菜 きゅうり レモン (幼・小)ミニトマト (中)ヨーグルト	パン じゃがいも でんぷん 米油 砂糖	小	607	28.2	29.5
					中	791	36.5	27.3
28 木	しろごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 切干大根の中華和え	牛乳 豚肉 いか	しょうが 長ねぎ 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん きくらげ たけのこ にんにく きゅうり 切干大根	米 米油 砂糖 でんぷん はるまき ごま油	小	679	22.1	27.6
					中	867	26.9	26.6

ご入学・ご進級おめでとうございます！
 いよいよ新年度が始まりました。新しい友だちや先生と過ごす日々を楽しみにしていることと思います。
 今年度も、学校給食では様々な行事食や郷土料理、コラボメニューを取り入れていきます。また、旬の食材や東温市産の食材も積極的に使用する予定ですので、楽しみにしていただけたいと思います。

【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。

