



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 ◇ 愛媛FCコラボメニュー

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	I	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
2 月 ♡	ちらし寿司 牛乳 豆腐汁 鶏肉の唐揚げ 青菜のおひたし 子どもの日ゼリー	ちりめん 油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのき たけのこ 葉ねぎ しょうが チンゲン菜 小松菜 もやし	米 砂糖 でんぶん 米油 子どもの日ゼリー	小	673	29.9	23.3
					中	836	36.1	21.1
6 金	塩麴パン 牛乳 チリコンカン さつまいもスティック レモンレッシングサラダ りんご	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ ブロッコリー コーン レモン りんご	パン ごはん 砂糖 米油 さつまいも	小	679	26.3	31.9
					中	853	32.7	30.6
9 月	もち麦ごはん 牛乳 豚汁 魚のタルタルソース焼き 三色あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ ホキ	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ しめじ 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 もやし	米 もち麦 じゃがいも こんにやく タルタルソース 砂糖	小	645	28.0	29.2
					中	794	33.6	27.8
10 火 ☆	六穀ごはん 牛乳 東温汁 豆まめかき揚げ しらすあえ	牛乳 厚揚げ ひよこ豆 ウインナー ちりめん	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ そら豆 たけのこ かぼちゃ 玉ねぎ 大根 キャベツ チンゲン菜	米 もち麦 五穀米 じゃがいも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖	小	631	18.5	23.5
					中	791	21.8	21.6
11 水	コッペパン 牛乳 野菜スープ チキンチキンごぼう 海藻サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 海藻ミックス	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 コーン	パン じゃがいも でんぶん 米油 砂糖	小	612	29.0	30.0
					中	763	36.2	28.8
12 木	しろごはん 牛乳 切干大根の旨煮 大豆いりこ 甘酢和え しそひじき	牛乳 鶏肉 大豆 小煮干し しそひじき	切干大根 干しいたけ にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 米油 砂糖	小	623	29.1	18.1
					中	781	35.0	16.5
13 金	わかめごはん牛乳 根菜汁 いわしの竜田揚げ 即席漬け	わかめ 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 いわし かつお節	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 葉ねぎ しょうが キャベツ チンゲン菜	米 じゃがいも でんぶん 米粉 米油 ごま 砂糖	小	685	28.0	30.2
					中	859	33.6	28.8
16 月 ☆	しろごはん 牛乳 じゃがいもの旨煮 めひかりフライ 梅ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ めひかりフライ	玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 きゅうり コーン 梅干し	米 じゃがいも こんにやく 米油 砂糖	小	665	23.7	24.1
					中	836	29.0	22.1
17 火 ☆	しろごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしとニラの中華あえ カラマンダリン	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ 焼き豚	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら もやし にんにくの芽 カラマンダリン	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油	小	635	25.4	25.4
					中	807	30.8	23.0

【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。



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	I	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
18 水 ☆	はだか麦粉パン 牛乳 ジュリアンヌスープ かぼちゃのグラタン アスパラガスとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー 豆乳 チーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 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 キャベツ コーン レモン グリーンアスパラガス	パン 米油 砂糖	小	623	29.1	27.0
					中	740	34.2	24.9
19 木 ♪	茶飯 牛乳 けんちん汁 なんか揚げ ごまあえ (中) 個装チーズ	大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 魚すり身 ちりめん (中) チーズ	干しいたけ ごぼう にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ しょうが チンゲン菜 キャベツ もやし 茶	米 こんにやく さといも 米粉 でんぶん 砂糖 米油 ごま	小	603	23.8	27.5
					中	785	32.1	30.3
20 金	アップルパン 牛乳 洋風煮込み アーモンドいりこ ビーンズサラダ ミニトマト	牛乳 鶏肉 ウインナー 小煮干し ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー ロースハム	玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ コーン きゅうり ブロッコリー ミニトマト	パン りんご じゃがいも アーモンド 砂糖 マヨネーズ	小	670	28.2	30.2
					中	816	34.6	28.3
23 月	赤米ごはん 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー きなこ豆 大根サラダ	牛乳 豚肉 牛肉 豚レバー 豆腐 高野豆腐 大豆 きな粉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ビーマン エリンギ そら豆 トマト きゅうり 大根 コーン	米 赤米 米油 黒砂糖 砂糖	小	688	27.2	28.4
					中	888	33.7	26.0
24 火	しろごはん 牛乳 かき玉汁 カル鉄団子 切干大根のナムル	牛乳 卵 豆腐 魚すり身 ちりめん おから 大豆	たけのこ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ 葉ねぎ 枝豆 きゅうり 小松菜 切干大根	米 じゃがいも 米粉 砂糖 米油 ごま油	小	620	22.6	27.0
					中	774	26.5	25.1
25 水	コッペパン 牛乳 クリームスープ 鶏肉のバジル焼き フレンチサラダ いちご&マーガリン	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ バジル にんにく レタス きゅうり グリーンアスパラガス コーン レモン	パン じゃがいも 米油 オリーブ油 砂糖 いちご&マーガリン	小	671	28.6	33.4
					中	809	34.8	31.6
26 木	しろごはん 牛乳 肉じゃが 小煮干しと野菜の磯風味揚げ キャベツのおかかあえ	牛乳 牛肉 小煮干し ちくわ 青のり かつお節	玉ねぎ にんじん 枝豆 ゴーヤ キャベツ チンゲン菜 きくらげ	米 じゃがいも こんにやく 米油 砂糖 はだか麦粉 米粉	小	662	23.9	20.4
					中	827	28.6	18.7
27 金 ◇	しろごはん 牛乳 スタミナ汁 豚肉のしょうが焼き カシューナッツあえ 冷凍みかん	牛乳 高野豆腐 麦みそ 豚肉	大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 小松菜 もやし みかん	米 じゃがいも 米油 砂糖 カシューナッツ	小	645	26.2	22.5
					中	800	31.4	20.7
30 月	しろごはん 牛乳 さわにわん さばのみそ煮 油揚げと小松菜のおろしポン酢	牛乳 豚肉 厚揚げ さば 赤みそ 麦みそ 油揚げ	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん もやし たけのこ 葉ねぎ 柿 しょうが 小松菜 大根 レモン	米	小	638	28.7	26.4
					中	798	34.3	24.6
31 火 ☆	豆ごはん 牛乳 五目うどん コーンのかき揚げ ひじきのすだち風味漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 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 切干大根 コーン きゅうり キャベツ すだち汁	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	645	23.7	28.0
					中	766	28.0	29.1