



7月 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



東温市学校給食センター

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 kcal	たんぱく g	脂質 %	
1 金 ♪	しろうごはん 牛乳 かいのこ汁 豚骨煮 スイートポテトサラダ	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 麦みそ ロースハム	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ 大根 ごぼう きゅうり	米 こんにやく でんぶん 砂糖 さつまいも マヨネーズ	小	662	23.3	24.3
					中	825	28.1	22.4
4 月	もち麦ごはん 牛乳 むらくも汁 さんまのかば焼き 五色和え しそひじき	牛乳 豆腐 卵 さんま しそひじき	にんじん チンゲン菜 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし コーン たけのこ	米 もち麦 でんぶん 米油 砂糖	小	692	30.5	33.3
					中	855	35.9	31.7
5 火	わかめご飯 牛乳 冷やしうどん 洋風かきあげ ミニトマト	牛乳 錦糸卵 かまぼこ 大豆 ウインナー わかめ	きゅうり にんじん 葉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ たけのこ コーン かぼちゃ ミニトマト	米 うどん はだか麦粉 米粉 米油	小	640	18.3	26.0
					中	782	21.9	24.7
6 水	コッペパン 牛乳 洋風煮込み 魚のみかんソース焼き 青じそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 鯛	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン みかん	パン じゃがいも オリーブ油 青じそドレッシング	小	649	30.2	24.0
					中	785	36.3	23.0
7 木 ♡ ☆	たこめし 牛乳 そうめん汁 コロッケ 酢の物 七夕ゼリー	たこ 松山揚げ 牛乳 わかめ	にんじん ごぼう きくらげ 玉ねぎ えのき 葉ねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン	米 そうめん コロッケ 米油 砂糖 七夕ゼリー	小	664	22.0	22.4
					中	811	26.3	20.6
8 金 ☆	コッペパン 牛乳 ソーススパゲティ かみかみサラダ すいか	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 ちりめん	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー レモン すいか	パン スパゲティ 米油 砂糖 マヨネーズ	小	644	26.4	28.6
					中	800	32.4	27.0
11 月 ☆	しろうごはん 牛乳 東温汁 なすの落とし揚げ 切干大根の甘酢漬け	牛乳 油揚げ 豚肉 牛肉 大豆 赤みそ	大根 小松菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根 きくらげ	米 さといも 米粉 もち麦粉 でんぶん 米油 砂糖 ごま油	小	650	19.6	26.2
					中	812	23.2	24.6

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 kcal	たんぱく g	脂質 %	
12 火 ◇	しろうごはん 牛乳 豚汁 かぼちゃのそぼろ煮 はずのさんばい	牛乳 豚肉 麦みそ 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	白菜 切干大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ にんにく かぼちゃ 玉ねぎ れんこん きゅうり 大根	米 こんにやく 米油 砂糖 ごま	小	673	21.6	19.0
					中	828	25.8	17.5
13 水	うわぎりパン 牛乳 ジュリアンヌスープ えびフライ (袋) タルトソース ポイル野菜 青りんごゼリー	牛乳 ベーコン えびフライ	玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ パセリ きゅうり コーン キャベツ	パン 米油 タルタルソース 砂糖 青りんごゼリー	小	632	23.1	32.2
					中	747	26.2	31.3
13 水	豚キムチごはん 牛乳 ジュリアンヌスープ 若鶏のからあげ ポイル野菜 (冷) みかん	豚肉 牛乳 ベーコン 鶏肉	切干大根 キムチ 玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ パセリ しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ 冷凍みかん	米 米油 でんぶん 砂糖	小	653	26.2	27.0
					中	790	30.7	26.0
14 木	赤米ご飯 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 さばの香味焼き 香り和え	牛乳 豚肉 赤みそ 麦みそ 厚揚げ さば	しょうが にんにく きくらげ キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン 小松菜 すだち たけのこ	米 赤米 砂糖 米油	小	648	29.4	25.3
					中	886	45.6	27.5
15 金	他人丼(しろうごはん) 牛乳 きなご豆 カシューナッツあえ	牛肉 卵 牛乳 大豆 きな粉	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	米 砂糖 黒砂糖 カシューナッツ	小	626	26.7	26.2
					中	783	32.2	24.0
19 火 ☆	とうもろこしご飯 牛乳 三平汁 豚肉のかりん揚げ ごま酢あえ	牛乳 さけ 豚肉 ひじき	コーン 大根 葉ねぎ きくらげ 長ねぎ にんじん しょうが キャベツ 小松菜	米 じゃがいも でんぶん 米粉 米油 砂糖 ごま	小	696	26.5	24.7
					中	820	31.0	23.9

★お知らせ★

7月5日(火) きになる野菜ジュース(アップル&キャロット)、7月12日(火) みかん果汁がつかます。給食時間外で飲用します。



【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。

