



# 9月 学校給食献立予定表



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	kcal	たんぱく g	脂質 %
1 木	五穀ごはん 牛乳 豚汁 カル鉄団子 梅あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 豆腐 魚すり身 ちりめん おから かつお節	花切大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ きくらげ 枝豆 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 梅干し	米 五穀米 こんにやく さつまいも 米粉 砂糖 米油	小 618 23.8 27.1	中 758 27.5 24.7	
					2	もち麦パン 牛乳 ABCスープ いわしのアングレース 海藻サラダ	牛乳 豚肉 いわし 海藻ミックス
5 月	しろごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のかりん揚げ カシューナッツあえ しそひじき	牛乳 卵 豆腐 豚肉 しそひじき	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ しょうが キャベツ チンゲン菜 小松菜	米 もち米 じゃがいも でんぶん 米粉 米油 砂糖 カシューナッツ	小 654 33.0 27.9	中 864 39.8 25.2	
					6 火	赤米ごはん 牛乳 夏野菜カレー きなこ豆 ツナサラダ ミニトマト	牛乳 牛肉 大豆 きな粉 ツナ
7 水	さつまいもごはん 牛乳 けんちん汁 豆腐の変わり揚げ ゆず風味漬け	牛乳 鶏肉 豆腐 魚すり身 ちりめん わかめ	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ 葉ねぎ 玉ねぎ コーン きくらげ キャベツ きゅうり ゆず	米 さつまいも さといも こんにやく ごま油 米粉 でんぶん 砂糖 米油	小 655 22.7 24.0	中 783 26.3 22.5	
					8 木	しろごはん 牛乳 いも煮 さばの香味焼き ひじきのすだち風味漬け お月見ゼリー	牛乳 牛肉 厚揚げ さば ひじき
9 金	バーガーパン 牛乳 もち麦スープ じゃこカツ 袋とんかつソース ゆで野菜 ぶどう	牛乳 豚肉 じゃこカツ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しめじ パセリ キャベツ 小松菜 赤ピーマン ぶどう	パン もち麦 じゃがいも 米油	小 627 25.0 26.8	中 798 29.9 28.4	
					12 月	しろごはん 牛乳 うったち汁 魚の竜田揚げ かけあえ	牛乳 豚肉 たちうお ツナ 白みそ
13 火	しろごはん 牛乳 さつまいも汁 かぼちゃの煮物 ごまあえ (中) ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ 厚揚げ (中) ヨーグルト	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう かぼちゃ ほうれん草 チンゲン菜 もやし	米 米油 さつまいも 砂糖 ごま	小 601 21.4 22.2	中 809 27.7 19.6	
					14 水	はだかむぎごはん 牛乳 冷めん 夏野菜のかき揚げ 冷凍みかん	牛乳 ロースハム 錦糸卵 ウインナー

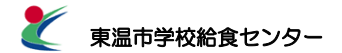
★お知らせ★

8日(木)・29日(木)にきになる野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)、15日(木)にきになる野菜ジュース(アップル&キャロット)がつきます。給食時間外で飲用します。

\* 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	kcal	たんぱく g	脂質 %
15 木	はだか麦ご飯 牛乳 なす入りマーボー豆腐 大豆いりこ ナムル	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 赤みそ 大豆 小煮干し	なす 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり チンゲン菜 きくらげ 切干大根	米 はだか麦 米油 砂糖 ごま油	小 621 28.9 27.1	中 755 34.3 25.3	
					16 金	ピーツとコーンのであいパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のレモン煮 わふうドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 海藻ミックス
20 火	もち麦ごはん 牛乳 肉じゃが ちくわのいそべ揚げ 小松菜のおひたし みきやんゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ あおのり	玉ねぎ にんじん 枝豆 小松菜 もやし キャベツ	米 もち麦 じゃがいも こんにやく 米油 砂糖 米粉 みきやんゼリー	小 677 26.0 21.9	中 823 30.3 20.1	
					21 水	コッペパン 牛乳 パンブキンポタージュ 照り焼きチキン 大根サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 海藻ミックス
22 木	しろごはん 牛乳 東温汁 カマス団子 切干大根の甘酢あえ	牛乳 厚揚げ かます 豆腐 魚すり身 麦みそ	白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ コーン きくらげ キャベツ きゅうり 切干大根	米 じゃがいも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖	小 663 23.0 20.2	中 807 26.8 18.5	
					26 月	しろごはん 牛乳 筑前煮 納豆味噌 青菜のカラフルあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 豚肉 なつとう 麦みそ
27 火	しろごはん 牛乳 沢煮糰子 チキンチキンごぼう 三色あえ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	たけのこ もやし ごぼう 干しいたけ にんじん 葉ねぎ 小松菜	米 でんぶん 米油 砂糖	小 670 27.6 23.8	中 828 34.0 22.4	
					28 水	コッペパン 牛乳 野菜スープ はだか麦入り豆腐グラタン レモンドレッシングサラダ 桃ジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 チーズ
29 木	ひよこ豆のピラフ 牛乳 きのこのクリームスープ 里芋コロッケ 小松菜サラダ	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 豚肉	にんじん 枝豆 玉ねぎ コーン エリンギ マッシュルーム しめじ パセリ 小松菜 キャベツ	米 米油 じゃがいも 里芋コロッケ 砂糖	小 648 23.0 27.5	中 782 27.6 25.0	
					30 金	コッペパン 牛乳 ポーキーンズ かみかみチップス 青じそドレッシングサラダ 梨	牛乳 大豆 豚肉 小煮干し 昆布

【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。

