



10月 学校給食献立予定表



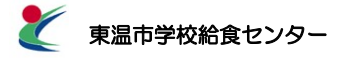
日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おちに血や肉、骨をつくるもの	緑 おちに体の調子を整えるもの	黄 おちに熱や力のもとになるもの	1材料 -	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
3月	もち麦ごはん 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー 海藻サラダ りんご	豚しほ 牛肉 豚肉 豆腐 高野豆腐 大豆 牛乳 海藻ミックス	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン レモン りんご	米 もち麦 米油 砂糖	小	645	24.0	27.5
					中	790	27.9	25.5
4火	しろうごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 魚の香味揚げ ごま酢和え	牛乳 豚肉 厚揚げ ホキ	玉ねぎ にんじん ごぼう たけのこ 枝豆 パセリ 小松菜 もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま	小	664	29.3	26.3
					中	818	34.2	23.8
5水 水☆	キャロットパン 牛乳 和風きのこスパゲティ ごぼうサラダ カシューナッツいりこ	牛乳 豚肉 焼き豚 小煮干し	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 マッシュルーム パセリ にんにく ごぼう 大根 きゅうり 赤ピーマン	パン クリスタルキャロット スパゲティ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ カシューナッツ	小	687	27.7	30.0
					中	849	32.9	28.0
6木	しろうごはん 牛乳 かき玉汁 秋野菜のかき揚げ チンゲンサイのおひたし しそひじき	牛乳 卵 豆腐 ウインナー しそひじき	たけのこ 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ ピーマン コーン きくらげ チンゲン菜 もやし 葉ねぎ	米 じゃがいも さつまいも はだか麦粉 米粉 米油 砂糖	小	630	22.8	28.0
					中	774	25.6	25.7
7金 金♡	祭り寿司 手巻きのり 牛乳 えのきのすまし汁 さばの塩焼き ごんざ	油揚げ 牛乳 のり わかめ さば 厚揚げ	にんじん 干ししいたけ れんこん ごぼう 枝豆 玉ねぎ たけのこ えのき 葉ねぎ 大根	米 砂糖 さといも こんにゃく	小	632	24.2	31.2
					中	782	28.6	29.1
11火	しろうごはん 牛乳 スタミナみそラーメン 春巻 ブロッコリーのごま和え	牛乳 豚肉 焼き豚 麦みそ 赤みそ	もやし キャベツ にんじん にら きくらげ 干したけのこ にんにく ブロッコリー	米 中華麺 砂糖 米油 はるまき ごま	小	664	21.8	30.6
					中	833	25.7	29.6
12水 水♡	コッペパン 牛乳 クリームシチュー 鶏肉のバジル焼き ゆで野菜 ブルーベリーゼリー	牛乳 ウインナー 豆腐 鶏肉	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ パセリ にんにく キャベツ コーン 赤ピーマン	パン さつまいも じゃがいも 米油 オリーブ油 ブルーベリーゼリー	小	643	26.2	30.8
					中	787	32.5	29.8
13木 木☆	しろうごはん 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 いかのさらさ揚げ 酢の物	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ いか	大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆 しょうが きゅうり きくらげ	米 さといも 米油 砂糖 でんぷん 春雨	小	649	25.1	25.1
					中	799	29.5	22.9
14金 金◇	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ハンバーグの ドミグラスソースかけ ナッツ入りサラダ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 豆腐 大豆 おから	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ しめじ きゅうり 大根	パン じゃがいも もち麦 米粉 アーモンド 砂糖 米油	小	632	27.9	36.7
					中	769	33.0	35.2
17月 月♪	五穀ごはん 牛乳 飛鳥汁 くじらの竜田揚げ 三色和え みかん	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 麦みそ くじら肉	大根 にんじん ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ 葉ねぎ しょうが 小松菜 もやし みかん	米 五穀米 じゃがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖	小	634	29.5	23.7
					中	778	34.9	21.4

* 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

◎ スクールランチコンテスト' 22



日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おちに血や肉、骨をつくるもの	緑 おちに体の調子を整えるもの	黄 おちに熱や力のもとになるもの	1材料 -	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
18火	しろうごはん 牛乳 トック 豚キムチ ほうれん草のナムル ヨーグルト	牛乳 焼き豚 豆腐 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ にんにく もやし にら しめじ キムチ ほうれん草 キャベツ	米 トック 米油 砂糖 ごま油	小	676	27.7	17.8
					中	814	32.3	16.0
19水	はだかむぎごパン 牛乳 栄養そうすい 高野豆腐ナゲット 和風サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 高野豆腐	大根 にんじん 長ねぎ 葉ねぎ 小松菜 もやし コーン	パン 米 さといも 砂糖 でんぷん 米粉 米油	小	650	27.9	34.8
					中	798	33.2	33.0
20木 木☆	栗おこわ 牛乳 にゅうめん 魚のもみじ焼き 柿なます	牛乳 油揚げ かまぼこ たい	玉ねぎ にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ しめじ 大根 かき	米 もち米 くり そうめん マヨネーズ 砂糖	小	656	25.2	31.8
					中	790	29.4	30.1
21金	しろうごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 きくらげのかき揚げ 梅和え	牛乳 豚肉 白みそ ちくわ かつお節	玉ねぎ にんじん 枝豆 きくらげ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 梅干し	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん 米粉	小	624	21.4	23.7
					中	772	25.1	21.3
24月	しろうごはん 牛乳 根菜汁 おこのみ天 青菜の中華和え	牛乳 豚肉 油揚げ 魚すり身 たこ 大豆 あおのり	大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 切干大根 きくらげ	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 米油 ごま油	小	627	24.6	25.7
					中	773	29.1	23.3
25火	ひじきごはん 牛乳 豚汁 厚焼き玉子の おろしだし醤油かけ すだち風味漬 (中) いもけんぴパリッシュ	鶏肉 松山揚げ ひじき 牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 厚焼き玉子 かつお節 (中) いもけんぴ パリッシュ	にんじん 枝豆 大根 長ねぎ 白菜 小松菜 すだち	米 さつまいも こんにゃく 砂糖	小	623	27.0	27.2
					中	744	32.2	26.0
26水 水◎	コッペパン 牛乳 野菜とベーコンのスープ 鶏と野菜の 甘酢もち麦ソースあえ 大根サラダ 桃ジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 セロリ 赤ピーマン 枝豆 コーン にんにく 大根 きゅうり	パン でんぷん 米油 もち麦 砂糖 ごま油 ごま 桃ジャム	小	633	25.5	31.9
					中	783	33.9	30.8
27木	しろうごはん 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ 大豆かりんとう	牛乳 牛肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	米 米油 じゃがいも 黒砂糖 砂糖	小	646	23.0	24.6
					中	797	26.8	22.5
28金	もち麦パン 牛乳 コンスープ 魚のタルタルソース焼き 青じそドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン さけ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ 赤ピーマン しめじ キャベツ きゅうり	パン もち麦 砂糖 じゃがいも タルタルソース	小	674	29.0	29.9
					中	808	34.6	28.7
31月 月♡	オレンジピラフ 牛乳 白菜スープ 照り焼きチキン かぼちゃサラダ (中) 豆乳プリン	ベーコン 鶏肉 牛乳 豚肉	みかん 玉ねぎ コーン にんじん エリンギ パプリカ 白菜 枝豆 小松菜 きくらげ ブロッコリー パセリ かぼちゃ きゅうり	米 米油 砂糖 マヨネーズ (中) 豆乳プリン	小	647	24.2	32.7
					中	831	29.0	32.5

★お知らせ★

4日(火) みかんジュース、11日(火) 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。



【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。

