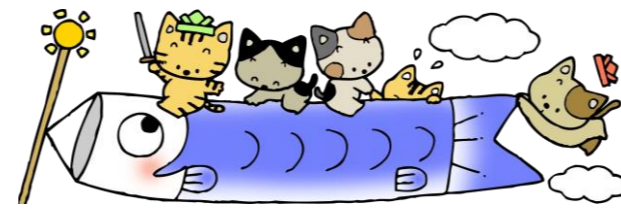




# 学校給食献立予定表



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	1杯分	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
1 月★	白ご飯 牛乳 白菜スープ ブルコギ ニラともやしのごま酢和え 豆乳プリン	牛乳 ベーコン 牛肉 麦みそ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじパセリ 赤ピーマン エリンギ 長ねぎ たら もやし きくらげ	米 ジャがいも 米油 砂糖 ごま 豆乳プリン	小	631	22.2	26.0
					中	770	26.1	23.5
2 火♡	白ご飯 牛乳 かき玉汁 ホキの緑茶揚げ アーモンド和え	牛乳 卵 豆腐 ホキ	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ パセリ 茶葉 キャベツ 小松菜	米 ジャがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖 アーモンド	小	639	28.2	29.2
					中	796	34.1	27.4
8 月♡	赤飯 牛乳 沢煮梅 せんざんき 三色なます こどもの日ゼリー	小豆 牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	たけのこ もやし にんじん えのき茸 葉ねぎ しょうが 大根 きゅうり	米 もち米 でんぷん 米油 砂糖 こどもの日ゼリー	小	660	28.9	25.8
					中	815	34.5	23.7
9 火	白ご飯 牛乳 ジャがいもの旨煮 さばの香味焼き しめじ和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ さば	大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ にんにく 白菜 もやし ほうれん草 しめじ	米 ジャがいも 砂糖	小	635	27.2	23.0
					中	788	32.5	20.9
10 水	キャロットパン 牛乳 チリコンカン レモンドレッシングサラダ アーモンドいりこ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 豚レバー 小煮干し	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ 小松菜 レモン	パン クリスタルキャロット 砂糖 米油 アーモンド	小	666	32.3	32.2
					中	816	39.7	30.7
11 木	白ご飯 牛乳 東温汁 おからボール 酢の物	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 魚すり身 豚肉 おから ちりめん	大根 白菜 にんじん 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ 赤ピーマン	米 さといも 米粉 はだか麦粉 でんぷん 砂糖 米油	小	634	22.2	26.7
					中	783	25.8	24.5
12 金	もち麦パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のバジル焼き ツナマヨサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ バジル にんにく きゅうり レモン	パン もち麦 砂糖 ABCマカロニ オリーブ油 ジャがいも マヨネーズ	小	645	28.7	34.2
					中	796	35.1	32.8
15 月	七穀ご飯 牛乳 のっぺい汁 チキンチキンごぼう 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	大根 にんじん 干しいたけ 長ねぎ ごぼう チンゲン菜 キャベツ	米 もち麦 五穀米 こんにゃく さといも でんぷん 米油 砂糖 ごま	小	634	27.3	27.5
					中	807	33.8	25.1
16 火	白ご飯 牛乳 口金汁 和風おろしハンバーグ ちりめん和え (中) 芋けんぴパリッシュ	牛乳 油揚げ 厚揚げ 麦みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 ちりめん	花切大根 白菜 にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ だいこん もやし きゅうり 小松菜	米 ジャがいも こんにゃく もち麦 米粉 砂糖 (中) 芋けんぴ パリッシュ	小	627	26.1	26.4
					中	797	31.7	24.1
17 水★	コッペパン減 牛乳 五目うどん そら豆のかき揚げ 野菜のはりはり漬け 清見タンゴール	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 昆布	玉ねぎ ごぼう にんじん 葉ねぎ そら豆 きくらげ 切干大根 チンゲン菜 清見タンゴール	パン うどん 砂糖 さつまいも もち麦粉 米粉 米油	小	622	22.2	27.8
					中	776	27.4	26.1
18 木★	白ご飯 牛乳 はちはい豆腐 きんぴらごぼう アスパラの ごまドレッシング和え しそひじき	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛肉 茎わかめ ロースハム しそひじき	干しいたけ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス	米 さといも 砂糖 こんにゃく 米油 ごまドレッシング	小	618	28.6	26.7
					中	782	34.4	24.9

【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 ♪愛媛FCコラボメニュー  
 ◆FIBAバスケットボールワールドカップ応援メニュー

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	1杯分	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
19 金◆	バーガーパン 牛乳 サーモンクリームスープ ブルドボークの BBQソースかけ コールスローサラダ  (カナダ)	牛乳 さけ 豆乳 豚肉 低脂肪牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	パン ジャがいも 米油 でんぷん 米粉 砂糖 フレンチドレッシング	小	667	31.5	34.0
					中	804	37.5	32.6
22 月	ハヤシライス (白ご飯) 牛乳 ブロッコリーサラダ 大豆いりこ	牛乳 牛肉 豆乳 小煮干し 大豆 あおのり	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	米 ジャがいも 米油 黒砂糖 オリーブ油 砂糖	小	635	25.1	24.4
					中	782	29.4	22.2
23 火	オレンジピラフ 牛乳 ジュリアンヌスープ 里芋コロッケ 海藻サラダ (中) アーモンド	鶏肉 牛乳 ベーコン 海藻ミックス	みかん 玉ねぎ にんじん エリンギ 黄ピーマン 枝豆 白菜 コーン チンゲン菜 パセリ もやし きゅうり	米 米油 里芋コロッケ 砂糖 (中) アーモンド	小	617	18.7	31.4
					中	865	24.3	33.4
24 水	黒糖パン 牛乳 むぎ麦スープ 魚のタルタルソース焼き 大根サラダ ミニトマト	牛乳 豚肉 ホキ ロースハム	玉ねぎ にんじん 長ねぎ きくらげ しめじ ブロッコリー 大根 きゅうり ミニトマト	パン 黒砂糖 もち麦 さといも タルタルソース 砂糖 米油	小	614	28.2	30.0
					中	761	34.2	28.0
25 木♪	カツ丼 (白ご飯・チキンカツ) 牛乳 ひじきのすだち風味漬け 	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ ひじき 鶏ささ身カツ	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン すだち	米 砂糖 米油	小	656	27.3	27.7
					中	840	34.0	26.7
26 金	もち麦ご飯 牛乳 根菜汁 秋刀魚のかりん揚げ 梅おかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 松山揚げ さんま かつお節	大根 れんこん にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 梅干し	米 もち麦 ジャがいも でんぷん 米油 砂糖	小	673	24.7	35.4
					中	831	29.5	33.0
29 月	白ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンデー かみかみチップス	牛乳 豆腐 豚レバー 豚肉 赤みそ 小煮干し 大豆 昆布	たけのこ 玉ねぎ にんじん きくらげ たら 長ねぎ にんにく きゅうり もやし	米 米油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油 ごま	小	644	28.1	26.1
					中	798	33.2	23.8
30 火★	えんどうご飯 牛乳 磯煮 えびと野菜のかき揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 大豆 ひじき 厚揚げ 鶏肉 平天 えび	えんどう豆 にんじん 切干大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	米 こんにゃく 米油 砂糖 さつまいも もち麦粉 米粉	小	624	24.7	29.0
					中	759	29.0	27.2
31 水	はだか麦粉パン 牛乳 ほたての香り米リゾット 揚げ鶏のピリカラフル 青じそドレッシング和え	牛乳 ベーコン ほたて貝柱 鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ 葉ねぎ にんにく きくらげ 枝豆 コーン 長ねぎ ブロッコリー きゅうり 白菜 赤ピーマン	パン 香り米 でんぷん 米油 砂糖 青じそドレッシング	小	618	30.6	31.0
					中	768	38.2	29.8



【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。

