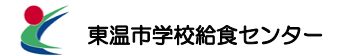


2023年度



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 ♪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			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	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %			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	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %		
3 月	白ご飯 牛乳 磯煮 鶏肉のから揚げ 小松菜のナムル	牛乳 ひじき 大豆 豚肉 油揚げ 平天 鶏肉	にんじん しょうが にんにく 小松菜 きゅうり きくらげ 切干大根	米 こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん 米粉 ごま油	小	655	28.9	27.6	12 水♡	メロンパン 牛乳 野菜とベーコンのスープ 鶏肉のバジル焼き ゆで野菜 青りんごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ セロリ バジル にんにく コーン きゅうり	パン ビスケット じゃがいも オリーブ油 青りんごゼリー	小	600	24.0	33.9
					中	808	34.0	25.4						中	750	29.0	32.6
4 火	赤米ご飯 牛乳 ビーフシチュー きなこ豆 コーンサラダ 豆乳プリン	牛乳 牛肉 豆乳 大豆 きな粉	エリンギ 玉ねぎ にんじん ピーツ トマト にんにく コーン 赤ピーマン キャベツ ブロッコリー	米 赤米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖 赤米 豆乳プリン	小	659	23.6	24.9	12 水♡	カレーピラフ 牛乳 野菜とベーコンのスープ トンカツ (袋)トンカツソース ゆで野菜 冷凍みかん	鶏肉 牛乳 ベーコン トンカツ	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ チンゲン菜 長ねぎ セロリ コーン きゅうり 冷凍みかん	米 米油 じゃがいも	小	703	31.4	26.5
					中	783	27.7	23.0						中	750	28.2	25.4
5 水☆	はだか麦粉パン 牛乳 もち麦スープ 魚の香味揚げ かぼちゃサラダ	牛乳 豚肉 ホキ ツナ	玉ねぎ チンゲン菜 小松菜 にんじん しめじ パセリ かぼちゃ きゅうり 赤たまねぎ	パン もち麦 じゃがいも 米粉 でんぷん 米油 マヨネーズ フレンチドレッシング	小	605	28.5	31.2	13 木☆	とうもろこしご飯 牛乳 ミネストローネ 魚のマヨネーズ焼き みかンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 さけ 海藻ミックス	コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 長ねぎ パセリ 大根 ブロッコリー	米 じゃがいも マヨネーズ 米油 砂糖 みかンドレッシング	小	606	25.5	27.5
					中	737	33.6	29.4						中	778	30.7	24.1
6 木☆	白ご飯 牛乳 厚揚げの味噌炒め カシューナッツいりこ きゅうりの梅和え しそひじき	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 小煮干し かつお節 しそひじき	しょうが たけのこ キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ にんにくの芽 もやし きゅうり 梅干し	米 こんにゃく 米油 砂糖 カシューナッツ	小	617	29.3	26.0	14 金☆	黒糖パン 牛乳 冷めん 豚肉とにんにくの芽の炒め物 すいか	牛乳 ロースハム 錦糸卵 豚肉	きゅうり にんじん 干しいたけのこ 干しいたけ レモン しょうが 赤ピーマン 玉ねぎ にんにくの芽 すいか	パン 黒砂糖 中華麺 砂糖 米油	小	630	26.8	21.7
					中	761	33.7	23.5						中	763	31.7	20.4
7 金♡☆	たこ飯 牛乳 そうめん汁 夏野菜のかき揚げ こっばなます 七夕ゼリー	たこ 松山揚げ 牛乳 かまぼこ ウインナー 油揚げ	にんじん 玉ねぎ たけのこ えのき きくらげ 葉ねぎ かぼちゃ ゴーヤ コーン 大根 きゅうり	米 そうめん はだか麦粉 米粉 米油 ごま 砂糖 七夕ゼリー	小	684	24.8	28.3	18 火	親子丼(はだか麦ご飯) 牛乳 ちくわのゆかり揚げ ごま酢和え (中) ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 ちくわ (中) ヨーグルト	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ ゆかりご飯の素 きゅうり チンゲン菜 切干大根	米 はだか麦 砂糖 米粉 米油 ごま	小	618	28.0	25.5
					中	820	29.4	26.8						中	766	34.6	23.5
10 月☆	白ご飯 牛乳 東温汁 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのすだち風味漬	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 厚揚げ ひじき	大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ すだち果汁	米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖	小	619	22.6	21.2	19 水◆	コッペパン 牛乳 ギョ(パスタスープ) 鶏肉のチミチュリソースかけ アーモンド和え 《アルゼンチン》	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん トマト にんにく パセリ レモン もやし キャベツ 小松菜	パン ABCマカロニ じゃがいも オリーブ油 砂糖 アーモンド	小	631	27.3	30.5
					中	764	26.3	19.3						中	760	32.7	29.4
11 火	白ご飯 牛乳 呉汁 鮭団子 カシューナッツ和え	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 麦みそ 鮭 豆腐 魚すり身	大根 にんじん 長ねぎ 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ 小松菜 もやし	米 さといも でんぷん 米粉 米油 カシューナッツ 砂糖	小	640	25.8	28.7	19 水◆	《アルゼンチン》	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん トマト にんにく パセリ レモン もやし キャベツ 小松菜	パン ABCマカロニ じゃがいも オリーブ油 砂糖 アーモンド	小	631	27.3	30.5
					中	796	30.2	26.2						中	760	32.7	29.4

★お知らせ★

7月6日(木) きになる野菜ジュース(アップル&キャロット)、7月13日(木) みかん果汁がきます。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。