

9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 ◆ 日本の郷土料理

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	I補* 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	I補* kcal	たんぱく g	脂質 %		
4月	わかめご飯 牛乳 さつま汁 かぼちゃの煮物 こっばなます	わかめ 牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ 厚揚げ	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜 葉ねぎ かぼちゃ 大根 きゅうり	米 米油 さつまいも 砂糖 こま	小	684	22.2	20.9	19日 火★	白ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 豚レバー 豆腐 赤みそ	なす 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ にんにくの芽 しょうが 小松菜 キャベツ	米 米油 砂糖 でんぷん はるまき こま こま油	小	717	24.3	33.9
					中	830	26.0	19.0						中	886	28.2	31.8
5日 火★	夏野菜カレー（赤米ご飯） 牛乳 ツナサラダ きなこ豆 ぶどう	牛乳 牛肉 豚レバー ツナ 大豆 きな粉	トマト にかうり 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく きゅうり キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ぶどう	米 赤米 じゃがいも 米油 黒砂糖 こま油 砂糖	小	684	24.6	25.8	20日 水	コッペパン 牛乳 春雨スープ チキン南蛮 花野菜のサラダ（袋）タルタルソース	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん だけのこ きくらげ チンゲン菜 レモン ブロッコリー コーン キャベツ 干しいたけのこ	パン 春雨 ごま油 でんぷん 米油 砂糖 タルタルソース	小	620	29.1	33.0
					中	830	28.6	23.7						中	743	34.8	30.4
6日 水	バーガーパン 牛乳 洋風煮込み キャベツメンチカツ ゆで野菜（袋）とんかつソース	牛乳 鶏肉 ウインナー キャベツメンチカツ	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ パセリ チンゲン菜 ブロッコリー もやし 赤ピーマン	パン じゃがいも 米油	小	673	26.5	36.8	21日 木	白ご飯 牛乳 沢煮椀 さばの香味焼き ごま和え しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ さば しそひじき	干しいたけ ごぼう にんじん もやし だけのこ 葉ねぎ にんにく キャベツ ほうれん草	米 砂糖 こま	小	630	28.9	31.7
					中	879	32.7	38.1						中	784	34.5	29.6
7日 木◆	もち麦ご飯 牛乳 すったて汁 けいちゃん ごぼうのナッツ和え	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 麦みそ 鶏肉 赤みそ	干しいたけ にんじん もやし 葉ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく ごぼう きゅうり	米 もち麦 さといも 米油 砂糖 アーモンド マヨネーズ	小	638	26.8	30.0	22日 金	コッペパン 牛乳 カレービーンズ 青じそドレッシングサラダ ナッツいりこ 冷凍みかん	牛乳 大豆 牛肉 ガルバンソ マローファットピース レッドキドニー 小煮干し	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン キャベツ 冷凍みかん	パン じゃがいも 米油 砂糖 青じそドレッシング カシューナッツ	小	694	31.9	29.8
					中	770	31.3	28.2						中	836	37.9	28.5
8日 金	ピーツとコーンのであいパン 牛乳 冷やしうどん 高野豆腐ナゲットカレー風味 キャベツソテー	牛乳 油揚げ 大豆 高野豆腐	ピーツ コーン きゅうり にんじん 葉ねぎ キャベツ ピーマン	パン バター 砂糖 うどん でんぷん 米粉 米油	小	690	25.3	33.4	25日 月	大山おこわ 牛乳 すまし汁 いのちん揚げ 三色和え	鶏肉 小豆 牛乳 わかめ 豆腐 魚すり身 豚肉 大豆	わらび ぜんまい ごぼう だけのこ にんじん 干しいたけ えのき茸 白菜 玉ねぎ 葉ねぎ きくらげ 小松菜 キャベツ 赤ピーマン	米 もち米 米油 砂糖 もち麦 もち麦粉 米粉	小	661	24.5	24.1
					中	850	30.2	32.3						中	778	28.4	22.6
11日 月	白ご飯 牛乳 タットリタン 小いわしの梅の香揚げ 華風和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 小いわし梅の香揚げ 焼き豚	にんにく にんじん 枝豆 玉ねぎ きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖 米油 春雨 ごま油	小	678	26.0	25.5	26日 火♪	白ご飯 牛乳 中華風卵スープ 酢豚 中華和え 	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	白菜 にんじん きくらげ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ ピーマン にんにく きゅうり 小松菜 赤ピーマン 切干大根	米 ごま油 でんぷん 米油 砂糖	小	644	23.6	29.3
					中	841	30.9	23.2						中	792	27.8	27.2
12日 火	白ご飯 牛乳 豚汁 筑前煮 アーモンド和え	牛乳 豚肉 麦みそ 鶏肉 平天	白菜 切干大根 にんじん もやし 葉ねぎ にんにく ごぼう れんこん だけのこ キャベツ 小松菜	米 米油 砂糖 アーモンド	小	617	23.8	19.3	27日 水	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ もち麦入りハンバーグ コーンサラダ（中）桃ジャム	牛乳 焼き豚 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	キャベツ しめじ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー コーン きゅうり	パン ワンタン もち麦 米粉 砂糖 ごまドレッシング（中）桃ジャム	小	640	27.6	29.0
					中	756	29.0	17.6						中	795	32.9	26.6
13日 水★	はだか麦粉パン 牛乳 なすのミートスパゲティ フレンチサラダ 梨	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ 梨 トマト	パン スパゲティ 米油 黒砂糖 フレンチドレッシング	小	618	24.5	26.9	28日 木	白ご飯 牛乳 切干大根の旨煮 豚肉のかりん揚げ きゅうりと油揚げの酢のもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 油揚げ	切干大根 にんじん ごぼう 枝豆 しょうが きゅうり キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油 でんぷん	小	678	28.6	26.0
					中	768	29.5	25.1						中	837	33.4	23.9
14日 木	凍みそばなし丼（はだか麦ご飯） 牛乳 梅〜えきんぴら おかか和え	牛乳 高野豆腐 油揚げ 卵 牛肉 かつお節	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ ごぼう きくらげ 梅干し キャベツ 小松菜 赤ピーマン	米 はだか麦 砂糖 こんにゃく 米油	小	646	25.4	22.7	29日 金♡	白ご飯 牛乳 いもたき 魚ときのこのカップ焼き 切干大根の甘酢漬け お月見ゼリー 	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ	干しいたけ にんじん ごぼう 葉ねぎ 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ ブロッコリー レモン キャベツ きゅうり 切干大根 きくらげ	米 さといも こんにゃく 砂糖 お月見ゼリー	小	640	28.2	18.3
					中	785	29.6	20.9						中	780	33.3	16.3
15日 金	コーンピラフ 牛乳 きのこのクリームスープ 揚げ鶏のレモン煮 ポイル野菜（中）袋ブルー	豚肉 牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉	マッシュルーム コーン 玉ねぎ にんじん 枝豆 しめじ エリンギ パセリ レモン 小松菜 キャベツ ブロッコリー（中）ブルー	米 米油 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	小	652	27.6	28.6	【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。					小	652	27.6	28.6
					中	845	33.2	24.7						中	845	33.2	24.7

★ジュースのお知らせ 給食時間外で飲用します★

幼・小・中⇒5日（火）、19日（火）きになる野菜ジュース（アップル&キャロット）、12日（火）、26日（火）きになる野菜ジュース（白ぶどう&ほうれん草）がつかます。

小・中⇒7日（木）、14日（木）、21日（木）、28日（木）みかん果汁がつかます。

