



10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 ♪ 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 23 IN 東温



東温市学校給食センター

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食分 kcal	たんぱく g	脂質 %
2月	白ご飯 牛乳 うずめ飯 ちくわの岩のり揚げ ごまず和え	牛乳 高野豆腐 鶏肉 ちくわ のり	干ししいたけ にんじん ごぼう 葉ねぎ きゅうり 小松菜 切干大根	米 さといも 砂糖 もち麦粉 米粉 米油 ごま	小 638	25.2	24.1
					中 784	29.5	21.9
3火	ひじき飯 牛乳 東温汁 さばの塩焼き すだち風味漬け	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ さば	にんじん 小松菜 切干大根 干ししいたけ 葉ねぎ きゅうり キャベツ すだち	米 米油 砂糖 米粉 はだか麦粉	小 651	27.6	32.2
					中 787	33.4	34.0
4水	バーガーパン 牛乳 もち麦スープ 鮭キャベツカツ ゆで野菜 (袋) タルタルソース	牛乳 豚肉 鮭キャベツカツ	玉ねぎ きくらげ にんじん 長ねぎ パセリ キャベツ チンゲン菜	パン もち麦 じゃがいも 米油 (袋) タルタルソース	小 658	24.0	38.2
					中 770	27.5	36.1
5木	赤米ご飯 牛乳 鶏唐カレー (カレールウ、鶏のから揚げ) ひじきサラダ	牛乳 豚レバー 鶏肉 ひじき	玉ねぎ にんじん ゴーヤ にんにく 切干大根 赤玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 赤米 じゃがいも さつまいも 米油 でんぶん 砂糖	小 676	25.9	25.3
					中 809	30.1	23.5
6金	はだか麦粉パン 牛乳 イタリアンスパゲティ 甘酢和え 大豆かりんとう 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豚レバー ウィンナー 大豆	玉ねぎ にんにく ピーマン チンゲン菜 コーン きゅうり キャベツ にんじん すだち みかん	パン スパゲティ 米油 砂糖 黒砂糖	小 674	28.3	25.0
					中 822	33.7	23.3
10火	ミニトマトご飯 牛乳 キャロットスープ もち麦入り スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ベーコン 牛乳 豚肉 豆乳 いり卵 ウィンナー	しめじ にんじん 玉ねぎ ミニトマト トマト コーン パセリ ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ	米 もち麦 米油 じゃがいも ブルーベリーゼリー	小 685	24.4	26.9
					中 798	28.1	26.3
11水	もち麦パン 牛乳 チャウダー タンドリーチキン 青じそドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン ほたて貝柱 豆乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが レモン レタス きゅうり 小松菜	パン もち麦 砂糖 じゃがいも 青じそドレッシング	小 659	29.8	33.6
					中 806	35.9	32.2
12木	白ご飯 牛乳 おでん ぶりの照焼き 小松菜のおひたし	牛乳 牛肉 厚揚げ ちくわ 昆布 ぶり かつお節	大根 小松菜 キャベツ もやし 赤ピーマン	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	小 681	31.0	26.7
					中 846	37.0	24.7
13金	ちらし寿司 牛乳 沢煮椀 洋風かき揚げ カラフル和え	ちりめん 油揚げ 牛乳 豚肉 ウィンナー	にんじん 干ししいたけ れんこん ごぼう 枝豆 たけのこ えのき もやし 葉ねぎ キャベツ 切干大根 玉ねぎ コーン 小松菜 チンゲン菜	米 砂糖 さつまいも はだか麦粉 米粉 米油 ごま	小 664	23.7	25.9
					中 808	27.7	23.8
16月	白ご飯 牛乳 納豆 豚汁 豆腐の変わり揚げ レモン風味漬け	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ 麦みそ 豆腐 魚すり身 ちりめん	もやし 白菜 にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ 小松菜 レモン	米 さつまいも 米粉 でんぶん 砂糖 米油	小 667	26.4	26.6
					中 817	30.4	24.0
17火	白ご飯 牛乳 里芋と大根の旨煮 いかの香味揚げ おかか和え しそひじき	牛乳 豚肉 いか かつお節 しそひじき	大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆 しょうが パセリ もやし キャベツ 小松菜	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖 でんぶん	小 644	29.9	22.9
					中 792	34.3	20.9

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食分 kcal	たんぱく g	脂質 %
18水	コッペパン 牛乳 洋風煮込み 魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 鶏肉 ホキ	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー きゅうり 小松菜 レモン	パン じゃがいも マヨネーズ 米油 砂糖 マーシャルピーンズ	小 630	29.0	36.6
					中 800	35.7	32.6
19木	白ご飯 牛乳 八宝菜 えび天 切干大根のナムル (中) いもけんぴ パリッシュ	牛乳 豚肉 いか えび	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 白菜 にんじん きくらげ たけのこ にんにく きゅうり 切干大根 小松菜	米 米油 砂糖 でんぶん 米粉 ごま油 (中) いもけんぴ パリッシュ	小 623	29.0	22.5
					中 775	34.4	20.3
20金	コッペパン 牛乳 サムゲタン風もち麦おかゆ カミカミチップ オクラとコーンの もち麦入りサラダカレー風味	牛乳 鶏肉 卵 小煮干し 昆布 ロースハム	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ コーン オクラ きゅうり	パン 米 もち麦 ごま油 アーモンド マヨネーズ	小 628	26.6	34.0
					中 771	31.9	32.0
23月	さつまいもご飯 牛乳 きのこ汁 かつおカツ 即席漬け	牛乳 豚肉 油揚げ かつおカツ かつお節	しめじ えのき しいたけ 白菜 ごぼう にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 もやし キャベツ たくあん	米 さつまいも 米油 ごま	小 638	20.6	30.0
					中 793	25.0	27.9
24火	白ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 れんこん寄せ天ぷら ゆず香和え	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆 魚すり身	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん れんこん キャベツ もやし 小松菜 白菜 赤ピーマン ゆず	米 米油 砂糖 米粉 もち麦粉	小 664	25.1	26.8
					中 824	29.4	24.4
25水	コッペパン 牛乳 ミネストローネ おろしハンバーグ ピーンズサラダ	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉 豚肉 豚レバー ガルパン マローファットピース レッドキドニー ちりめん 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ だいこん キャベツ きゅうり レモン	パン マカロニ じゃがいも 米粉 砂糖 マヨネーズ	小 639	30.9	33.7
					中 775	36.6	31.9
26木	ほっけご飯 牛乳 さつまい お好み天 ごま和え	ほっけ 油揚げ 牛乳 鶏肉 麦みそ 白みそ 魚すり身 大豆 たこ	ごぼう にんじん しょうが 長ねぎ 大根 キャベツ 葉ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	米 米油 砂糖 さつまいも 米粉 でんぶん ごま	小 634	26.8	30.1
					中 780	31.2	27.8
27金	白ご飯 牛乳 かき玉汁 さばのみそ煮 カシューナッツ和え	牛乳 卵 高野豆腐 豆腐 さば 赤みそ 麦みそ	玉ねぎ にんじん えのき 葉ねぎ しょうが キャベツ チンゲン菜	米 でんぶん 砂糖 カシューナッツ	小 664	25.8	34.8
					中 827	30.6	32.6
30月	白ご飯 牛乳 豚肉の中華炒め 高野豆腐ナゲット 甘酢漬け のり佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 のり佃煮	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲン菜 きゅうり 切干大根 きくらげ	米 米油 砂糖 でんぶん 米粉	小 678	27.8	29.2
					中 836	32.6	27.0
31火	きのこピラフ 牛乳 パンプキンポターージュ 鶏肉の トマトソースかけ みかんソースサラダ	豚肉 牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉	にんじん 枝豆 しめじ 玉ねぎ かぼちゃ パセリ トマト にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	米 米油 砂糖 みかんドレッシング	小 667	26.2	26.7
					中 777	30.7	26.2

【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。

