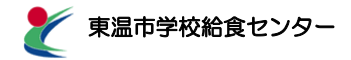


2024年度



【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
 ◆ オリンピック・パラリンピック応援メニュー



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食分 kcal	たんぱく g	脂質 %
3月	白ご飯 牛乳 ハヤシライス きなこ豆 だいこんサラダ	牛乳 牛肉 豆乳 大豆 きな粉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり 大根 コーン	米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小 646	22.3	24.4
					中 799	26.1	22.2
4月	白ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが おからボール ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 魚すり身 おから	玉ねぎ 赤ピーマン 長ねぎ 枝豆 にんにく きくらげ きゅうり にんじん 小松菜 切干大根	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 でんぶん 米粉 ごま油	小 652	23.6	23.6
					中 806	27.7	21.4
5月 水 ♡	はだか麦粉パン 牛乳 クリームスープ ナッツごぼう アスパラガスのソテー いちご&マーガリン	牛乳 豚肉 豆乳 ベーコン	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ ごぼう グリーンアスパラガス コーン キャベツ	パン じゃがいも 米油 米粉 アーモンド 砂糖 いちご&マーガリン	小 650	24.0	30.9
					中 778	28.8	28.8
6月 木 ◆	キヌアライス 牛乳 野菜とウィンナーのスープ ロモ・サルタード フライドポテト (中)ヨーグルト	牛乳 ウィンナー 牛肉 (中)ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 長ねぎ きくらげ パセリ トマト エリンギ 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく	米 キヌア 大麦 赤米 黒米 米油 砂糖 じゃがいも	小 609	20.9	27.0
					中 836	28.2	24.2
7月 金 ♡	コッパパン 牛乳 もち麦入り ブチブチ肉団子のスープ 鮭と豆腐のちぎり揚げ もぐもぐビーンズサラダ	牛乳 もち麦入りブチブチ肉団子 鮭 豆腐 魚すり身 麦みそ レッドキドニー マローファットピース ガルパンソ ツナ 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 きくらげ コーン ブロッコリー	パン でんぶん 米粉 米油 フレンチドレッシング	小 638	29.9	33.6
					中 776	35.7	32.1
10月	香り米ご飯 牛乳 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 甘酢和え	牛乳 豆腐 大豆 麦みそ 豚肉 赤みそ 油揚げ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ しょうが にんにく きくらげ キャベツ 小松菜 たけのこ きゅうり ブロッコリー	米 香り米 あぶら じゃがいも 砂糖 米油	小 604	27.8	22.1
					中 795	33.5	18.7
11月 火 ☆	八穀ご飯 牛乳 豆腐汁 きくらげのかき揚げ 梅肉和え	牛乳 豆腐 ウィンナー	玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ きくらげ 長ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 梅干し	米 はだか麦 もち麦 赤米うるち 赤米もち 黒米 香り米 緑米 もち麦粉 米粉 米油 砂糖	小 590	19.7	27.6
					中 759	23.4	24.3
12月 水 ♪	もち麦ご飯 牛乳 親子丼 ジャーマンポテト カラフルあえ	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー 焼き豚	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ パジル もやし キャベツ チンゲン菜 きくらげ	米 もち麦 砂糖 じゃがいも 米油	小 600	28.9	22.8
					中 768	34.6	20.0
13月 木 ☆	白ご飯 牛乳 じゃがいもの旨煮 鯛の梅ソース和え ブロッコリーのおひたし	牛乳 鶏肉 厚揚げ たい	大根 たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 梅干し キャベツ ブロッコリー もやし	米 じゃがいも 米油 砂糖 米粉 はだか麦粉	小 687	29.7	25.3
					中 845	35.1	23.4
14月 金 ☆	黒米ご飯 牛乳 むぎむぎスープ 東温うま辛チキン かみかみサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ちりめん	玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 にんじん きくらげ にんにく 東温バクチー キャベツ きゅうり レモン	米 黒米 もち麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 マヨネーズ	小 623	22.0	30.3
					中 770	26.2	24.8
17月 月 ☆	白ご飯 牛乳 東温汁 魚の南蛮漬け ごまあえ	牛乳 厚揚げ あじ	切干大根 白菜 えのき茸 にんじん 葉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖 ごま でんぶん	小 597	22.9	23.4
					中 776	27.5	20.3
18月 火	白ご飯 牛乳 豆腐の五目あんかけ かみかみチップス ブロッコリーの おかか和え	牛乳 豆腐 豚肉 小煮干し 昆布 かつお節	たけのこ にんじん 干しいたけ もやし しめじ 葉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー	米 米油 砂糖 でんぶん アーモンド	小 607	27.0	27.0
					中 787	32.9	23.7
19月 水 ☆	コッパパン 牛乳 ペンネ・ミートソース しょうゆドレッシング サラダ メロン	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー ロースハム わかめ	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン メロン	パン スパゲティ 米油 黒砂糖 ごま油 砂糖	小 672	27.8	25.7
					中 814	32.9	24.4
20月 木 ♡	田植えの混ぜご飯 牛乳 新玉ねぎのみそ汁 お好み天 キャベツのおひたし	豚肉 ちりめん 昆布 油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ 麦みそ 魚すり身 大豆 たこ かつお節	たけのこ にんじん 枝豆 玉ねぎ えのき茸 葉ねぎ キャベツ 小松菜	米 米油 砂糖 じゃがいも 米粉 でんぶん	小 619	26.4	27.6
					中 797	31.9	24.5
21月 金	かぼちゃパン 牛乳 ポトフ 鶏肉のバジル焼き ひじきサラダ	牛乳 ウィンナー 豚肉 鶏肉 ひじき	かぼちゃ 大根 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ バジル にんにく きゅうり コーン	パン バター 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油	小 633	26.5	34.8
					中 798	33.5	34.7
24月	白ご飯 牛乳 磯煮 いかのさらさ揚げ 即席漬け	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 いか かつお節	にんじん しょうが キャベツ チンゲン菜 たくあん	米 こんにゃく 米油 砂糖 でんぶん	小 627	28.3	24.8
					中 813	34.1	21.7
25月 火 ☆	白ご飯 牛乳 さつまい 梅へえ きんぴら カシューナッツあえ しそひじき	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ 牛肉 しそひじき	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう きくらげ 梅干し キャベツ 小松菜 もやし	米 米油 さつまいも こんにゃく 砂糖 カシューナッツ	小 614	27.0	23.2
					中 797	31.5	20.0
26月 水	コッパパン 牛乳 ミネストローネ 黒米入りハンバーグ 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 豆腐 大豆 わかめ 昆布 とさかのり ぶりのり	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ チンゲン菜 きゅうり 赤ピーマン 大根	パン ABCマカロニ じゃがいも 黒米 米粉 砂糖 米油 ごま油	小 622	26.9	32.8
					中 759	32.4	31.1
27月 木	白ご飯 牛乳 切干大根の旨煮 さんまのかば焼き 三色和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ さんま かつお節	切干大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 枝豆 キャベツ もやし	米 こんにゃく 砂糖 でんぶん 米油	小 710	28.3	31.2
					中 875	33.4	28.8
28月 金 ☆	彩の国おこわ 牛乳 かきたま汁 アスパラガス入り かき揚げ ゆず風味漬け	鶏肉 牛乳 卵 厚揚げ ウィンナー わかめ	にんじん 枝豆 玉ねぎ たけのこ えのき茸 長ねぎ グリーンアスパラガス コーン かぼちゃ 白菜 きゅうり ゆず	米 もち米 さつまいも 米油 じゃがいも はだか麦粉 米粉 砂糖	小 646	24.5	28.3
					中 782	28.8	26.2



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさんは、普段からしっかり食べ物を噛んで食べていますか？食べ物をしっかり噛んで食べることで、味を感じやすくなるだけでなく、栄養の吸収もよくなります。6月5日の給食には「ナッツごぼう」、6月7日には「もぐもぐビーンズサラダ」が出ています。いつもより「噛む」ことを意識して、給食を食べてみてください。



【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。