

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 ◆ 愛媛県の郷土料理

★★★ 10日(火)は東温市誕生20周年記念給食です ★★★

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	1人分 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	1人分 kcal	たんぱく g	脂質 %
3 火 ♪	五穀ご飯 牛乳 ごろごろ野菜カレー ツナサラダ フルーツ和え	牛乳 鶏肉 わかめ 昆布 とさかのり ぶのり ツナ	しめじ ゴーヤ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく きゅうり キャベツ 黄ピーマン みかん もも	米 五穀米 じゃがいも 米油 黒砂糖 ごま油 砂糖 りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー 豆乳ゼリー	小 633	18.9	21.0	17 火 ♡ ◆	白ご飯 牛乳 いもたき 魚の香味揚げ キャベツのおひたし お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭	干しいたけ にんじん ごぼう 葉ねぎ パセリ キャベツ 小松菜	米 さといも こんにゃく 砂糖 米粉 でんぷん 米油 お月見ゼリー	小 666	28.0	22.7
					中 769	21.9	19.3						中 814	33.2	20.9
4 水 ☆	黒糖パン 牛乳 冷やしうどん 夏野菜のかき揚げ なし	牛乳 錦糸卵 かまぼこ 大豆 ウインナー	きゅうり にんじん 葉ねぎ きくらげ かぼちゃ ピーマン コーン 玉ねぎ なし	パン 黒砂糖 うどん はだか麦粉 米粉 米油	小 644	21.3	29.1	18 水	コッペパン 牛乳 ジュリアンヌスープ 鶏肉のパジル焼き ポテトサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ロースハム	玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ パセリ パジル にんにく きゅうり	パン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	小 677	26.5	34.6
					中 801	25.5	27.3						中 812	31.8	33.7
5 木	白ご飯 牛乳 スタミナ汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 ほうれん草のごま和え	牛乳 油揚げ 麦みそ 豚肉	大根 白菜 ごぼう にんじん 長ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ 赤ピーマン 玉ねぎ にんにくの芽 キャベツ ほうれん草	米 さつまいも 米油 砂糖 ごま	小 645	24.6	19.1	19 木 ☆	栗ご飯 牛乳 けんちん汁 ちくわのいそべ揚げ 梅肉和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ちくわ 青のり 焼き豚	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 梅干し	米 栗 さといも こんにゃく ごま油 もち麦粉 米粉 米油 砂糖	小 635	23.5	22.0
					中 782	28.7	17.6						中 766	27.6	20.4
6 金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アーモンドいりこ 青じそドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 小煮干し	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト 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 黒砂糖 アーモンド 砂糖	小 694	32.7	28.7	20 金 ☆	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 (小・中)ぶどう (幼)なし	牛乳 牛肉 豚肉 大豆ミート	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ (小・中)ぶどう (幼)なし	パン スパゲティ 米油 黒砂糖	小 641	25.1	25.4
					中 836	39.2	27.5						中 786	29.8	23.8
9 月	白ご飯 牛乳 凍みそばなし丼 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 砂糖 こんにゃく 米油	小 654	25.6	21.9	24 火	白ご飯 牛乳 根菜豚汁 ちぎりじゃこてん カシューナッツ和え	牛乳 豚肉 麦みそ 魚すり身	大根 白菜 ごぼう にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	米 さつまいも 米粉 砂糖 米油 カシューナッツ	小 659	25.8	25.5
					中 796	29.7	20.1						中 815	30.5	23.3
10 火 ♡	赤米ご飯 牛乳 お祝い東温汁 愛媛県産豚ヒレ肉のトンカツ 三色和え 味付けのり (小・中)ポエム (幼)ミニたい焼き (カスタード) (袋)トンカツソース	牛乳 豆腐 なた 豚肉 のり	大根 にんじん たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ ブロッコリー	米 赤米 さといも 米粉 もち麦粉 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 (小・中)ポエム (幼)ミニたい焼き (カスタード)	小 679	25.9	22.7	25 水	かぼちゃパン 牛乳 野菜スープ チキンチキンごぼう カラフルサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん コーン 玉ねぎ 大根 パセリ ごぼう 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ	パン バター 砂糖 でんぷん 米油	小 681	29.0	35.2
					中 882	29.1	23.7						中 860	36.0	35.9
11 水	コッペパン 牛乳 野菜スープ はだか麦入り豆腐グラタン レモンドレッシングサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 チーズ	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん なす 長ねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも はだか麦 米油 砂糖 パン粉 いちごジャム	小 660	26.2	26.0	26 木	もち麦ご飯 牛乳 沢煮椀 いわしの生姜煮 しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ いわしの生姜煮 しそひじき	大根 たけのこ ごぼう えのき茸 もやし にんじん 葉ねぎ キャベツ 小松菜	米 もち麦	小 637	29.3	24.9
					中 781	31.3	25.2						中 773	35.1	23.6
12 木 ☆	白ご飯 牛乳 むらくも汁 なすの落とし揚げ すだち風味漬け	牛乳 豆腐 卵 豚肉 牛肉 大豆 赤みそ わかめ	にんじん えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖	小 697	22.2	28.7	27 金	きのこピラフ 牛乳 クリームスープ 小煮干しの磯香揚げ コーンサラダ	ベーコン 牛乳 鶏肉 豆乳 小煮干し 青のり	にんじん 枝豆 しめじ エリンギ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー コーン きゅうり	米 米油 じゃがいも 米粉 オリーブ油 砂糖	小 662	25.5	21.1
					中 847	25.9	27.0						中 753	29.1	20.4
13 金	大山おこわ 牛乳 すまし汁 厚焼き玉子 ごま酢和え 型抜きチーズ	鶏肉 小豆 牛乳 豆腐 わかめ 厚焼き玉子 チーズ	わらび ぜんまい 細竹 えのき茸 ごぼう にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり	米 もち米 米油 砂糖 ごま	小 636	27.3	29.3	30 月	白ご飯 牛乳 中華コーンスープ 酢豚 中華和え	牛乳 卵 豆腐 豚肉	コーン 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが にんじん ピーマン にんにく きゅうり 小松菜 赤ピーマン きくらげ 切干大根	米 ごま油 でんぷん 米油 砂糖	小 630	25.1	23.9
					中 761	31.3	26.6						中 776	29.7	21.9

★ジュースのお知らせ 給食時間外で飲用します★

幼・小・中⇒10日(火)、24日(火) きになる野菜ジュース(アップル&キャロット)
 17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⇒5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) みかん果汁がつかます。



【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。

