



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 ♪愛媛県の郷土料理 ◇愛媛FCコラボメニュー  
◎スクールランチコンテスト 24 IN 東温



| 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                       | 17kcal - kcal | たんぱく g | 脂質 % |
| 1<br>火<br>☆       | さつまいもご飯 牛乳<br>なす入りみそ汁<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>チリメンキャベツ      | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>麦みそ<br>鮭 ちりめん           | しめじ なす 玉ねぎ<br>にんじん 葉ねぎ<br>パセリ キャベツ<br>もやし<br>たくあん                         | 米 さつまいも<br>マヨネーズ 砂糖<br>ごま油             | 小 679         | 26.9   | 25.6 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 820         | 32.0   | 24.3 |
| 2<br>水            | コッペパン 牛乳<br>ソーススパゲティ<br>アーモンドいりこ<br>コーンサラダ<br>桃ジャム  | 牛乳 豚肉 かつお節<br>青のり 小煮干し               | キャベツ 玉ねぎ<br>にんじん コーン<br>きゅうり                                              | パン スパゲティ 米油<br>砂糖 アーモンド<br>桃ジャム        | 小 694         | 29.5   | 22.7 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 833         | 35.3   | 21.7 |
| 3<br>木            | 白ご飯 牛乳<br>切干大根の旨煮<br>えびの香味揚げ<br>きゅうりと油揚げの酢のもの       | 牛乳 鶏肉 厚揚げ えび<br>油揚げ                  | 切干大根 にんじん<br>ごぼう 枝豆 しょうが<br>パセリ きゅうり<br>キャベツ                              | 米 じゃがいも<br>こんにゃく 砂糖 米油<br>米粉 でんぶん      | 小 648         | 28.0   | 22.2 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 800         | 32.7   | 20.1 |
| 4<br>金            | コッペパン 牛乳<br>栄養そうすい<br>高野豆腐ナゲット<br>和風サラダ             | 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵<br>高野豆腐                  | 大根 にんじん 長ねぎ<br>葉ねぎ 小松菜 もやし<br>コーン                                         | パン 米 さといも 砂糖<br>でんぶん 米粉 米油             | 小 645         | 27.7   | 33.9 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 792         | 33.1   | 32.4 |
| 7<br>月            | 白ご飯 牛乳<br>みそ汁<br>お好み焼き<br>カシューナッツ和え<br>(袋) お好み焼きソース | 牛乳 麦みそ 豆腐<br>青のり かつお節<br>ウインナー       | 長ねぎ 大根 にんじん<br>小松菜 えのき茸<br>キャベツ 葉ねぎ<br>もやし きゅうり                           | 米 ふ さといも<br>カシューナッツ 砂糖<br>薄力粉          | 小 658         | 22.6   | 18.3 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 780         | 26.1   | 17.0 |
| 8<br>火            | 白ご飯 牛乳<br>八宝菜<br>春巻き<br>パンサンスー                      | 牛乳 豚肉 えび いか                          | しょうが 長ねぎ<br>玉ねぎ 白菜 ビーマン<br>にんじん きくらげ<br>だけのこ にんにく<br>きゅうり もやし             | 米 米油 砂糖 でんぶん<br>春巻き 春雨 ごま<br>ごま油       | 小 678         | 23.3   | 28.4 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 865         | 27.7   | 27.2 |
| 9<br>水<br>☆       | 米粉パン 牛乳<br>チリコンカン<br>手作り芋ケンピ<br>しょうゆドレッシングサラダ       | 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉<br>豚しばー ロースハム<br>わかめ     | 玉ねぎ にんじん<br>パセリ<br>にんにく トマト<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                           | 米粉パン 米油 砂糖<br>さつまいも ごま油                | 小 657         | 25.0   | 26.7 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 788         | 29.3   | 25.2 |
| 10<br>木<br>♡<br>☆ | 白ご飯 牛乳<br>きのこ汁<br>さばの塩焼き<br>即席漬け<br>ブルーベリーゼリー       | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>さば<br>かつお節              | しめじ えのき茸<br>しいたけ 白菜 ごぼう<br>にんじん 葉ねぎ<br>小松菜 もやし<br>キャベツ たくあん               | 米 ごま<br>ブルーベリーゼリー                      | 小 636         | 23.8   | 29.0 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 796         | 28.4   | 26.7 |
| 11<br>金<br>♡      | ちらし寿司 牛乳<br>魚そうめん汁<br>洋風かき揚げ<br>カラフル和え              | ちりめん 油揚げ 牛乳<br>魚そうめん わかめ<br>ウインナー 豆腐 | にんじん 干しいただけ<br>れんこん ごぼう 枝豆<br>玉ねぎ えのき茸<br>葉ねぎ ビーマン<br>コーン 小松菜<br>キャベツ もやし | 米 砂糖 さつまいも<br>はだか麦粉 米粉<br>米油           | 小 640         | 21.9   | 24.3 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 782         | 25.3   | 22.1 |
| 15<br>火<br>♪      | 白ご飯 牛乳<br>石花汁<br>せんざんき<br>ごま酢和え                     | 牛乳 油揚げ 豆腐<br>麦みそ<br>鶏肉               | 花切大根 にんじん<br>みつば ごぼう<br>しょうが 小松菜<br>キャベツ もやし                              | 米 さといも<br>こんにゃく 米粉<br>でんぶん 米油 砂糖<br>ごま | 小 685         | 26.3   | 23.9 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 837         | 30.8   | 22.2 |
| 16<br>水           | コッペパン 牛乳<br>洋風煮込み<br>磯香豆<br>フレンチサラダ<br>マーシャルピーンズ    | 牛乳 鶏肉 ウインナー<br>大豆 青のり                | 玉ねぎ にんじん<br>キャベツ パセリ<br>小松菜<br>レタス コーン<br>レモン                             | パン じゃがいも<br>黒砂糖<br>米油 砂糖<br>マーシャルピーンズ  | 小 638         | 26.1   | 32.6 |
|                   |                                                     |                                      |                                                                           |                                        | 中 757         | 30.7   | 30.6 |

| 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                         | 17kcal - kcal | たんぱく g | 脂質 % |
| 17<br>木      | もち麦ご飯 牛乳<br>豚たま丼<br>れんこんチップス<br>キャベツと油揚げの和え物<br>ヨーグルト         | 豚肉 卵 牛乳 油揚げ<br>ヨーグルト                            | 干しいただけ 玉ねぎ<br>にんじん 長ねぎ<br>葉ねぎ<br>れんこん キャベツ<br>もやし きゅうり                | 米 もち麦 砂糖 米油                              | 小 648         | 26.0   | 22.9 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 819         | 31.4   | 20.8 |
| 18<br>金<br>◇ | コッペパン 牛乳<br>野菜とベーコンのスープ<br>ハンバーグの<br>きのこソースかけ<br>じゃことビーマンのサラダ | 牛乳 ベーコン 牛肉<br>豚肉 豆腐 大豆ミート<br>ちりめん               | かぼちゃ 玉ねぎ<br>チンゲン菜 にんじん<br>セロリ<br>マッシュルーム<br>もやし 赤ピーマン<br>ピーマン 小松菜     | パン 黒米 米粉 砂糖<br>米油                        | 小 630         | 29.2   | 33.9 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 763         | 34.8   | 32.4 |
| 21<br>月<br>☆ | 白ご飯 牛乳<br>ABCスープ<br>里芋コロッケ<br>ビーンズサラダ                         | 牛乳 豚肉<br>ガルバンソ<br>マローファットピース<br>レッドキドニー<br>ちりめん | 玉ねぎ キャベツ<br>にんじん 小松菜<br>きくらげ 枝豆<br>きゅうり<br>レモン                        | 米 ABCマカロニ<br>じゃがいも<br>里芋コロッケ<br>米油 マヨネーズ | 小 652         | 19.9   | 28.0 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 842         | 24.0   | 26.7 |
| 22<br>火<br>◎ | 白ご飯 牛乳<br>大根とひき肉の<br>ぶちっとあんかけ<br>いかの香味揚げ<br>おかか和え<br>しそひじき    | 牛乳 豚肉 豆腐 いか<br>かつお節 しそひじき                       | 大根 にんじん<br>干しいただけ<br>えのき茸 にら<br>しょうが パセリ<br>もやし キャベツ<br>小松菜           | 米 もち麦 米油 砂糖<br>でんぶん                      | 小 643         | 29.9   | 22.5 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 792         | 34.1   | 20.6 |
| 23<br>水      | 黒糖パン 牛乳<br>ビーフン汁<br>肉団子の甘酢煮<br>ツナサラダ                          | 牛乳 豚肉 ツナ<br>もち麦入り<br>プチプチ肉団子                    | 干しいただけ だけのこ<br>もやし にんじん<br>チンゲン菜 玉ねぎ<br>ピーマン れんこん<br>レモン キャベツ<br>きゅうり | パン 黒砂糖 ビーフン<br>ごま油 米油 砂糖<br>でんぶん         | 小 628         | 27.3   | 26.2 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 764         | 32.6   | 24.5 |
| 24<br>木      | 白ご飯 牛乳<br>スタミナみそラーメン<br>豆腐の変わり揚げ<br>小松菜のおひたし                  | 牛乳 豚肉 焼き豚<br>麦みそ 赤みそ 豆腐<br>魚すり身<br>ちりめん かつお節    | 干しだけのこ もやし<br>キャベツ にんじん<br>にら きくらげ<br>にんにく 玉ねぎ<br>小松菜                 | 米 中華麺 砂糖<br>米油 米粉 でんぶん                   | 小 635         | 25.2   | 24.5 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 771         | 29.4   | 22.8 |
| 25<br>金      | 白ご飯 牛乳<br>ハヤシライス<br>海草サラダ<br>りんご                              | 牛肉 豆乳 牛乳 ツナ<br>わかめ 昆布<br>とさかのり<br>ふのり           | 玉ねぎ ビーツ<br>にんじん<br>にんにく トマト<br>キャベツ 小松菜<br>赤ピーマン りんご                  | 米 じゃがいも 米油<br>黒砂糖 砂糖 ごま油                 | 小 634         | 21.1   | 24.1 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 786         | 24.6   | 21.9 |
| 28<br>月      | 白ご飯 牛乳<br>東温汁<br>魚のもみじ揚げ<br>アーモンド和え                           | 牛乳 鶏肉 厚揚げ<br>ホキ                                 | 大根 にんじん<br>だけのこ<br>干しいただけ<br>チンゲン菜<br>もやし キャベツ<br>小松菜                 | 米 さといも 米粉<br>もち麦粉 でんぶん<br>米油 アーモンド<br>砂糖 | 小 644         | 24.7   | 24.7 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 792         | 29.2   | 22.8 |
| 29<br>火      | 白ご飯 牛乳<br>筑前煮<br>納豆味噌<br>青菜のカラフル和え                            | 牛乳 鶏肉<br>ちくわ<br>昆布 豚肉 納豆<br>麦みそ                 | ごぼう にんじん<br>だけのこ 枝豆 長ねぎ<br>小松菜 もやし コーン<br>赤ピーマン                       | 米 さといも<br>こんにゃく<br>米油 砂糖                 | 小 615         | 26.7   | 20.5 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 761         | 31.2   | 18.3 |
| 30<br>水<br>◎ | はだか麦粉パン 牛乳<br>卵スープ<br>ささみのレモン煮<br>プチカラサラダ                     | 牛乳 ロースハム<br>卵 豆腐<br>ささみ ツナ ひじき                  | 玉ねぎ 小松菜<br>きくらげ 葉ねぎ<br>レモン コーン<br>赤ピーマン<br>ブロッコリー ごぼう                 | はだか麦粉パン<br>でんぶん 米油<br>砂糖 もち麦<br>マヨネーズ    | 小 651         | 33.7   | 34.3 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 791         | 40.1   | 32.5 |
| 31<br>木<br>♡ | えびピラフ 牛乳<br>パンブキンボタージュ<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>レモンドレッシングサラダ         | えび 牛乳 ベーコン<br>豆乳<br>鶏肉                          | 玉ねぎ にんじん<br>枝豆 かぼちゃ パセリ<br>トマト にんにく<br>キャベツ<br>小松菜 レモン                | 米 米油 砂糖                                  | 小 667         | 26.2   | 25.9 |
|              |                                                               |                                                 |                                                                       |                                          | 中 778         | 30.7   | 25.2 |

★ジュースのお知らせ 給食時間外で飲用します★

幼・小・中 ⇒ 3日(木) きになる野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)  
小・中 ⇒ 8日(火) 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。

