



1月 学校給食献立予定表



日曜	献立名	主 な 材 料 名				栄養価		
		赤	緑	黄		17kcal	たんぱく	脂質
						kcal	g	%
8 水	わかめご飯 牛乳 厚揚げ入り肉じゃが 大豆かりんとう ハムとキャベツのサラダ	わかめ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 ロースハム	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 黒砂糖 ごま油		小 626	22.1	22.0
						中 773	25.8	20.0
9 木 ♡	白ご飯 牛乳 ビーフン汁 いかのから揚げ 紅白なます のり佃煮	牛乳 鶏肉 いか のり佃煮	干しいたけ たけのこ もやし にんじん 小松菜 大根 ゆず	米 ビーフン ごま油 小麦粉 でんぶん 砂糖 ごま なたね油		小 600	23.2	22.2
						中 738	27.3	20.4
10 金 ♡	コッペパン 牛乳 七草そうすい かき揚げ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ウィンナー わかめ 昆布 とさかのり ふのり	せり なすな すすな すずしろ ほとけのざ ごぎょう はこべら 大根 にんじん 葉ねぎ きくらげ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり	パン 米 さつまいも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖 なたね油		小 608	23.1	32.3
						中 747	27.4	30.7
14 火 ♪	白ご飯 牛乳 東温汁 いのとん揚げ カシューナッツ和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 魚すり身 豚肉 大豆	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ きくらげ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	米 さといも 米粉 もち麦粉 もち麦 カシューナッツ 砂糖 なたね油		小 659	22.7	26.5
						中 832	26.8	23.8
15 水	コッペパン 牛乳 冬のミネストローネ 鶏肉のバジル焼き ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 バーコン 鶏肉 ひじき ヨーグルト	にんじん エリンギ かぶ 白菜 パセリ バジル にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 米油 オリーブ油 砂糖 米油		小 610	27.0	30.7
						中 774	34.5	30.1
16 木 😊	白ご飯 牛乳 みそ汁 鶏肉のから揚げ ごぼうのきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ 鶏肉 豚肉 平天 茎わかめ	玉ねぎ 小松菜 エリンギ 長ねぎ 葉ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん	米 さつまいも でんぶん 小麦粉 米油 こんにゃく 砂糖 ごま なたね油		小 678	27.7	26.2
						中 836	32.6	23.9
17 金 ☆	はだか麦粉パン 牛乳 花野菜のクリーム煮 白身魚のレモン煮 もやしときゅうりのサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 ホキ ロースハム	カリフラワー ブロッコリー かぶ 玉ねぎ にんじん パセリ レモン もやし きゅうり	パン じゃがいも 米油 でんぶん 砂糖 なたね油		小 621	29.8	28.0
						中 750	35.8	26.6
20 月 ☆	こぎつねご飯 牛乳 かに玉汁 ちくわの磯辺揚げ ごま和え	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 卵 かに 豆腐	にんじん 枝豆 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ 小松菜 キャベツ もやし	米 米油 砂糖 米粉 ごま なたね油		小 622	27.6	31.1
						中 721	31.8	30.6
21 火 ◆	白ご飯 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい ナムル	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆ミート 赤みそ しゅうまい	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たら たけのこ しょうが にんにく きゅうり チンゲン菜 きくらげ 切干大根	米 砂糖 でんぶん ごま油		小 657	28.1	21.0
						中 831	33.4	18.6

【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

- * 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 😊 小学生が授業で考えた献立
◎ スクールランチコンテスト' 24 IN 東温 ◆ 愛媛FCコラボメニュー



日曜	献立名	主 な 材 料 名				栄養価		
		赤	緑	黄		17kcal	たんぱく	脂質
						kcal	g	%
22 水	黒糖パン 牛乳 スタミナみそラーメン えびの香味揚げ ツナサラダ	牛乳 豚肉 焼き豚 麦みそ 赤みそ えび ツナ	もやし キャベツ にんじん たら きくらげ たけのこ にんにく しょうが パセリ レモン きゅうり	パン 黒砂糖 中華麺 砂糖 米油 米粉 でんぶん なたね油		小 617	31.0	28.0
						中 762	37.5	26.2
23 木	赤米ご飯 牛乳 厚揚げ入りカレーライス アーモンドいりこ フレンチサラダ	鶏肉 厚揚げ 牛乳 小煮干し	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	米 赤米 さつまいも じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖 アーモンド		小 665	23.6	26.4
						中 805	27.6	24.7
24 金	白ご飯 牛乳 のっぺい汁 豚肉のかりん揚げ しょうゆドレッシング サラダ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 油揚げ 豚肉	大根 にんじん 干しいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 紅くるり大根 紅しぐれ大根	米 さといも でんぶん 米粉 米油 砂糖 ごま油 なたね油		小 624	26.3	26.5
						中 789	31.3	23.7
27 月 ◎	はだか麦ご飯 牛乳 沢煮碗 鶏つくねのもち麦みそだれ ちりめんサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 おから ひじき 麦みそ ちりめん	干しいたけ 大根 にんじん もやし たけのこ 長ねぎ れんこん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 紅くるり大根	米 はだか麦 もち麦粉 米粉 砂糖 ごま油 もち麦 米油		小 610	26.6	21.7
						中 735	30.9	20.0
28 火	香り米ご飯 牛乳 野菜たっぷりスープ ぶり大根 焼き豚入りサラダ	牛乳 鶏肉 ぶり はまち 焼き豚	きくらげ 白菜 ビタミン菜 にんじん 長ねぎ 大根 しょうが 小松菜 キャベツ たけこの	米 香り米 さつまいも 砂糖 米油		小 606	24.5	20.3
						中 747	28.8	18.4
29 水	八穀ご飯 牛乳 じゃがいもと大根の そぼろ煮 豚肉とヤーコンの炒め物 ほうれん草のおひたし	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ 干しいたけ チンゲン菜 たけのこ キャベツ ほうれん草 もやし 白菜 大根	米 はだか麦 もち麦 赤米うるち 赤米もち 黒米 緑米 香り米 じゃがいも 米油 砂糖 ヤーコン		小 637	27.0	23.5
						中 800	32.1	20.7
30 木	もち麦ご飯 牛乳 豚汁 ささみのレモン煮 花野菜のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 鶏肉 ちりめん	もやし 大根 にんじん レモン ブロッコリー キャベツ カリフラワー 長ねぎ 紅くるり大根	米 もち麦 さつまいも 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング なたね油		小 661	30.0	25.2
						中 827	35.6	22.5
31 金	コッペパン 牛乳 もち麦入り ブチブチ肉団子のスープ 鮭とブロッコリーの カップ焼き イタリアンサラダ	牛乳 さけ もち麦入り ブチブチ肉団子	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きくらげ ブロッコリー エリンギ パセリ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン コーン バジル	パン タルタルソース 米油 オリーブ油 砂糖		小 611	30.3	32.1
						中 771	39.2	31.3

1月7日は「人日の節句」です。

人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始に食べたごちそうで、疲れた胃腸を休めるのにぴったりな行事食です。

