



2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 ♪愛媛県の郷土料理
◎スクールランチコンテスト' 24 IN 東温 ☺ 小学生が授業で考えた献立

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	13歳 - たんぱく	脂質		
					kcal	g	%	
3 月 ♡	五穀ご飯 牛乳 さつま汁 いわしの変わりソース和え ゆず風味漬 	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ いわし	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 かぶ きゅうり ゆず	米 赤米 緑米 香り米 黒米 米油 さつまいも でんぶん 砂糖 なたね油	小	634	23.5	26.4
					中	834	28.5	22.8
4 火 ♡	赤飯 牛乳 かき玉汁 いのとん揚げ こっばなます	小豆 牛乳 卵 豆腐 魚すり身 豚肉 大豆 油揚げ	玉ねぎ にんじん たけのこ えのき茸 長ねぎ きくらげ 大根 きゅうり	米 もち米 じゃがいも もち麦 米粉 なたね油 ごま 砂糖	小	642	25.6	27.2
					中	780	29.9	25.4
5 水	はだか麦粉パン 牛乳 カレービーンズ アーモンドいりこ ブロッコリーサラダ	牛乳 大豆 豚肉 豆乳 小煮干し	玉ねぎ にんじん にんにく 枝豆 ブロッコリー コーン きゅうり	パン じゃがいも 米油 砂糖 アーモンド オリーブ油	小	636	30.5	29.0
					中	770	36.5	27.4
6 木	白ご飯 牛乳 東温汁 里芋と大根のそぼろ煮 カシューナッツ和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 厚揚げ	白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ 大根 しょうが キャベツ チンゲン菜 もやし	米 じゃがいも 米粉 もち麦粉 さといも こんにゃく 砂糖 カシューナッツ	小	598	21.1	23.6
					中	815	25.9	19.5
7 金 ◎★	コッペパン 牛乳 もち麦の キノコたっぷりリゾット チキンカツ ひじきサラダ せとか	牛乳 ベーコン チーズ ひじき キッチンカツ	にんにく しめじ しいたけ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン せとか	パン 香り米 もち麦 オリーブ油 なたね油 米油 砂糖	小	625	24.0	32.0
					中	811	30.6	32.7
10 月 ☺	白ご飯 牛乳 豚汁 から揚げのレモン煮 ポテトサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 鶏肉 ロースハム	大根 もやし ごぼう にんじん 葉ねぎ レモン きゅうり	米 こんにゃく でんぶん なたね油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	小	661	26.7	27.2
					中	816	31.5	25.0
12 水 ☺	白ご飯 牛乳 肉じゃが さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 さば 赤みそ 麦みそ わかめ	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 ごま	小	679	25.3	26.5
					中	842	29.9	24.7
13 木 ☺	白ご飯 牛乳 ベーコン入り とうもろこしスープ せんざんき きゅうりとツナの和え物 味付けのり	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ のり	白菜 玉ねぎ にんじん えのき茸 コーン パセリ しょうが もやし キャベツ きゅうり	米 でんぶん なたね油 米油 砂糖	小	610	25.7	26.6
					中	791	30.7	23.2
14 金	スイートポテトパン 牛乳 むぎむぎスープ 高野豆腐ナゲット コーンサラダ カレー風味	牛乳 豚肉 高野豆腐	大根 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり コーン 紅しぐれ大根	パン バター さつまいも 砂糖 もち麦 じゃがいも でんぶん 米粉 なたね油 米油	小	671	25.7	31.9
					中	822	30.6	30.5

日 曜	献立名	主 名 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	1344 -	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
17 月	わかめご飯 牛乳 五目うどん 豆腐の変わり揚げ おひたし	わかめ 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 魚すり身 ちりめん かつお節	玉ねぎ 大根 にんじん 葉ねぎ きくらげ 小松菜 白菜	米 うどん 砂糖 さといも 米粉 でんぶん なたね油	小	623	22.7	22.2
					中	814	27.0	19.1
18 火 ◎	もち麦じゃこチャーハン 牛乳 白菜そぼろ汁 春巻き 切干大根の中華和え	ちりめん 焼き豚 いり卵 牛乳 鶏肉 豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 白菜 チンゲン菜 干しいたけ きゅうり 切干大根 きくらげ	米 もち麦 ごま油 米油 緑豆はるさめ でんぶん はるまき なたね油 砂糖	小	665	20.3	31.5
					中	858	24.7	25.7
19 水 ☺	白ご飯 牛乳 みそ汁 プチっとハンバーグ きのこソースかけ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそ 鶏肉 大豆 わかめ 昆布 とさかのり ふのり	にんじん もやし 白菜 葉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 大根	米 もち麦 米粉 砂糖 米油	小	623	26.6	25.0
					中	772	31.2	22.5
20 木 ♪	白ご飯 牛乳 きじ団子汁 コーンのかき揚げ ケールのごま和え	牛乳 きじ肉団子 もち麦入り プチプチ肉団子 豆腐 ウィンナー	玉ねぎ 白菜 大根 にんじん 干しいたけ 長ねぎ コーン ケール 小松菜 キャベツ もやし	米 さつまいも 小麦粉 なたね油 ごま 砂糖	小	625	18.1	25.8
					中	775	21.2	23.5
21 金	コッペパン 牛乳 クリームシチュー えびのフリッター 莪わかめのサラダ 桃ジャム	牛乳 鶏肉 えび 莪わかめ	玉ねぎ にんじん パセリ しょうが キャベツ コーン きゅうり レモン	パン さつまいも じゃがいも 米油 小麦粉 でんぶん なたね油 砂糖 ごま油 桃ジャム	小	635	27.4	27.2
					中	798	32.8	24.7
25 火	はだか麦ご飯 牛乳 あぶたま丼 大豆と小煮干しの磯風味 梅おかか和え	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ 大豆 青のり 小煮干し かつお節	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 梅干し	米 はだか麦 砂糖 でんぶん なたね油 さつまいも	小	631	26.3	23.0
					中	807	31.2	20.2
26 水	コッペパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉の黒みつ煮 レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ パセリ しょうが 赤ピーマン きゅうり コーン レモン	パン ABCマカロニ じゃがいも 黒砂糖 砂糖 米油	小	608	29.2	25.5
					中	798	36.8	23.1
27 木 ★	白ご飯 牛乳 寄せ鍋 洋風かき揚げ ごま酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 ウィンナー	白菜 大根 にんじん えのき茸 水菜 しゅんぎく 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ コーン キャベツ もやし	米 こんにゃく さつまいも 小麦粉 なたね油 ごま 砂糖	小	612	18.3	27.4
					中	791	22.4	24.1
28 金	赤米ご飯 牛乳 ハヤシライス きなこ豆 カラフルサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 豆乳 大豆 きな粉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ	米 赤米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小	657	22.7	24.7
					中	760	25.7	23.8

【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は、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。



大豆から
作られる
食べ物

豆腐加工グループ

加工グループ

発酵グループ