



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



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	1341 -	たんぱく	脂質
					kcal	g	%
1 木 ♡	白ご飯 牛乳 東温汁 魚の緑茶揚げ すだち風味漬け しそひじき	牛乳 厚揚げ ホキ しそひじき	切干大根 白菜 干ししいたけ にんじん 葉ねぎ パセリ 茶葉 キャベツ 小松菜 すだち	米 さといも 米粉 もち麦粉 でんぶん 菜種白絞油 砂糖	小 619	26.4	22.7
					中 762	30.2	20.8
2 金 ♡ ☆	山菜おこわ 牛乳 若竹汁 豆腐の変わり揚げ 小松菜のおひたし ミニたい焼き	鶏肉 牛乳 わかめ 豆腐 魚すり身 ちりめん かつお節	わらび みずな えのき茸 山うと なめこ だけのこ ごぼう にんじん 干ししいたけ だけのこ 玉ねぎ えのき茸 葉ねぎ きくらげ 小松菜 キャベツ	米 もち米 米油 砂糖 米粉 でんぶん 菜種白絞油 ミニたい焼き	小 669	27.1	23.4
					中 801	31.4	21.9
7 水	はだか麦粉パン 牛乳 ペンネ・ミートソース きなこと豆 レモンドレッシングサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 きな粉	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ チンゲン菜 レモン	パン ペンネ 米油 黒砂糖 砂糖	小 658	29.3	28.0
					中 810	34.9	26.3
8 木	白ご飯 牛乳 豚汁 ホキと高野豆腐の揚げ煮 梅肉和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ ホキ 高野豆腐	大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きくらげ 梅干し	米 じゃがいも でんぶん 菜種白絞油 砂糖	小 617	23.7	24.7
					中 764	27.9	22.4
9 金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ 清見タンゴール	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト ブロッコリー きゅうり コーン レモン 清見タンゴール	パン じゃがいも 米油 砂糖	小 631	27.7	29.7
					中 784	33.2	27.7
12 月	白ご飯 牛乳 肉じゃが さばの香味焼き チンゲン菜のおひたし	牛乳 豚肉 さば	玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく チンゲン菜 キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖	小 647	24.0	26.2
					中 809	28.4	24.0
13 火	しょうゆ飯 牛乳 豆腐汁 おからボール 大根のおかかサラダ	豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐 魚すり身 おから かつお節	にんじん ごぼう 干ししいたけ 玉ねぎ しめじ だけのこ 葉ねぎ きくらげ 大根 きゅうり コーン	米 もち麦 でんぶん 米粉 砂糖 米油 菜種白絞油	小 616	26.3	28.8
					中 804	32.7	25.5
14 水	コッペパン 牛乳 ふわふわ卵スープ 照り焼きチキン 莴わかめのサラダ いちご&マーガリン	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 莴わかめ	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ パセリ しょうが 赤ピーマン キャベツ コーン きゅうり レモン	パン もち麦 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 いちご&マーガリン	小 626	27.8	33.2
					中 756	33.2	31.3
15 木 ☆	白ご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 そら豆のかき揚げ きゅうりと油揚げの酢のもの	牛乳 厚揚げ 麦みそ ウインナー 油揚げ	長ねぎ 大根 にんじん 小松菜 そら豆 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 さといも さつまいも もち麦粉 米粉 菜種白絞油 砂糖	小 629	19.6	26.8
					中 779	22.7	24.5
16 金	白ご飯 牛乳 けんちん汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 ごま和え (中) 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	干ししいたけ ごぼう にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく 赤ピーマン 玉ねぎ にんにくの芽 小松菜 キャベツ もやし	米 こんにゃく さといも 砂糖 米油 ごま (中) 豆乳プリン	小 584	26.2	22.3
					中 831	31.5	20.5
19 月 ◆	白ご飯 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 ちぎりじゃこてん 三色和え	牛乳 豚肉 大豆 魚すり身	大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう チンゲン菜 もやし	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖 でんぶん 米粉 菜種白絞油	小 650	24.6	23.5
					中 799	29.1	21.4

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	1341 -	たんぱく	脂質
					kcal	g	%
20 火	赤米ご飯 牛乳 ごろごろ野菜カレー カシューナッツいりこ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 小煮干し	しめじ 玉ねぎ にんじん にんにく 紅くろり大根 キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	米 赤米 さつまいも 米油 黒砂糖 カシューナッツ 砂糖	小 658	22.9	25.4
					中 827	27.2	22.9
21 水	バーガーパン 牛乳 キャベツのポトフ チキンカツ ゆで野菜 (袋) ケチャップ	牛乳 ウインナー 豚肉 ポテトとお米の ささみカツ	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 小松菜	パン じゃがいも 菜種白絞油	小 598	25.7	29.2
					中 759	32.2	28.9
22 木 ☆	豆ご飯 牛乳 しっぽくうどん えびと野菜のかき揚げ 即席漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ えび かつお節	グリーンピース 大根 にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ 枝豆 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 たくあん	米 うどん さといも 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉 菜種白絞油	小 638	22.5	24.8
					中 785	26.2	22.7
23 金	黒糖パン 牛乳 むきむきスープ 鮭のタルタルソース焼き コーンサラダ	牛乳 ベーコン 鮭	大根 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ 赤ピーマン しめじ パセリ ブロッコリー コーン きゅうり	パン 黒砂糖 もち麦 じゃがいも タルタルソース オリーブ油 砂糖	小 631	29.5	29.8
					中 767	34.9	28.0
26 月 ☆	白ご飯 牛乳 にら玉スープ 豚肉のかりん揚げ ひじきの和え物	牛乳 卵 豆腐 豚肉 ひじき	玉ねぎ にんじん にら きくらげ しょうが 小松菜 キャベツ	米 でんぶん 菜種白絞油 砂糖	小 617	25.7	27.6
					中 800	31.0	24.1
27 火 ♪ ☆	もち麦ご飯 牛乳 ビーフンスープ ガバオライス 東温ポテト	牛乳 豚肉 高野豆腐 牛肉 豆腐 赤みそ ウインナー	キャベツ 玉ねぎ だけのこ にんじん きくらげ しめじ チンゲン菜 ピーマン 赤ピーマン にんにく パジル 東温バクチー	米 もち麦 ビーフン 米油 砂糖 じゃがいも	小 620	24.7	24.0
					中 784	29.1	21.4
28 水	コッペパン 牛乳 もち麦入りブチブチ肉団子の クリーム煮 大豆いりこ しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 もち麦入り ブチブチ肉団子 豆腐 小煮干し 大豆 青のり	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 マッシュルーム パセリ キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン	パン じゃがいも 米油 砂糖	小 602	27.7	26.0
					中 770	34.3	24.1
29 木	白ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 切干大根の中華和え	牛乳 豚肉 いか	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 ピーマン にんじん きくらげ だけのこ チンゲン菜 にんにく きゅうり 切干大根	米 米油 砂糖 でんぶん 春巻き 菜種白絞油 ごま油	小 674	20.0	28.0
					中 841	23.5	26.3
30 金	白ご飯 牛乳 厚揚げの味噌炒め アーモンド入り かみかみチップス 華風和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 小煮干し 昆布 ロースハム	しょうが 玉ねぎ だけのこ にんじん 干ししいたけ 枝豆 きゅうり もやし	米 米油 こんにゃく 砂糖 アーモンド 緑豆はるさめ ごま油	小 645	26.4	28.0
					中 796	31.3	25.7

【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。

