



【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			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杯分 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杯分 kcal	たんぱく g	脂質 %		
1 火	白ご飯 牛乳 いかとさといもの旨煮 さばの塩焼き ごま和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ さば いか	大根 玉ねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ もやし	米 さといも 米油 砂糖 ごま	小	671	28.7	29.2	10 木☆	白ご飯 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ きゅうりと切干大根のごま和え	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 鶏肉	玉ねぎ にんじん もやし チンゲン菜 しょうが きゅうり 切干大根	米 さつまいも でんぶん 菜種白絞油 砂糖 ごま	小	614	25.6	21.7
					中	835	33.9	27.3						中	778	30.4	19.3
2 水	黒糖パン 牛乳 冷やしうどん 洋風夏野菜かき揚げ 冷凍みかん	牛乳 大豆 錦糸卵 かまぼこ ウインナー	きゅうりにんじん 葉ねぎ 玉ねぎ コーン かぼちゃ ピーマン 冷凍みかん	パン 黒砂糖 うどん 小麦粉 はだか麦粉 菜種白絞油	小	669	21.7	30.0	11 金	メロンパン 牛乳 ミネストローネ 星のハンバーグ (袋) ケチャップ ゆで野菜 ラムネゼリー <b>A 献立</b>	牛乳 鶏肉 星のハンバーグ	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 小松菜 きゅうり	パン ビスケット ABCマカロニ じゃがいも ラムネゼリー	小	624	19.3	19.5
					中	830	25.9	28.0						中	784	22.8	18.4
3 木	白ご飯 牛乳 あぶたま丼 きなこ豆 切干大根の中華和え	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ 大豆 きな粉	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ きゅうり 切干大根 きくらげ	米 砂糖 黒砂糖 ごま油	小	624	27.4	24.7	セレクト給食♡	コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ 星のコロッケ (袋) とんかつソース ゆで野菜 青りんごゼリー <b>B 献立</b>	ウインナー 牛乳 鶏肉	にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ 小松菜 きゅうり	米 米油 ABCマカロニ じゃがいも 星のコロッケ 菜種白絞油 青りんごゼリー	小	647	17.1	16.2
					中	806	33.0	21.3						中	776	19.1	22.7
4 金	もち麦ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 揚げぎょうざ 華風和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豚レバー 豆腐 赤みそ ぎょうざ	なす 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし	米 もち麦 米油 砂糖 でんぶん 菜種白絞油 春雨 ごま油	小	666	24.4	27.8	14 月▶	白ご飯 牛乳 けんちん汁 チキン南蛮 (袋) タルタルソース キャベツの和え物	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	干しいたけ ごぼう にんじん 葉ねぎ レモン キャベツ 小松菜 黄ピーマン	米 こんにゃく さといも でんぶん 菜種白絞油 砂糖 タルタルソース	小	667	26.2	29.3
					中	813	28.8	25.9						中	850	31.4	25.3
7 月♡☆	たご飯 牛乳 七夕汁 豆腐の変わり揚げ きゅうりの梅和え 七夕ゼリー	たご 松山揚げ 牛乳 かまぼこ 豆腐 魚すり身	にんじん 枝豆 玉ねぎ えのき茸 たけのこ 長ねぎ 葉ねぎ きくらげ きゅうり もやし キャベツ 梅干し	米 そうめん 米粉 でんぶん 砂糖 菜種白絞油 米油 七夕ゼリー	小	678	25.3	26.5	15 火♡	梅ちりご飯 牛乳 東温汁 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のおひたし	ちりめん 牛乳 鶏肉 厚揚げ	ゆかり うめえふりかけ 白菜 にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ	米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖	小	614	23.8	19.3
					中	818	29.6	25.0						中	792	28.1	16.8
8 火☆	赤米ご飯 牛乳 夏野菜カレー アーモンド入り かみかみチップス カラフルサラダ	牛乳 豚肉 小煮干し 昆布 大豆	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす 紅くるり大根 にんにく 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 アーモンド 砂糖	小	654	22.7	27.2	16 水	ピタパン 牛乳 チリコンカン 手作り芋ケンピ ツナサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト レモン キャベツ きゅうり コーン	ピタパン 砂糖 米油 さつまいも 菜種白絞油	小	626	27.6	36.2
					中	861	27.7	23.7						中	793	35.2	33.7
9 水☆	はだか麦粉パン 牛乳 枝豆スープ かぼちゃサラダ すいか	牛乳 ベーコン 豆乳 ツナ	玉ねぎ にんじん 枝豆 かぼちゃ きゅうり すいか	パン じゃがいも 米油 マヨネーズ	小	639	24.5	33.1	17 木◆	白ご飯 牛乳 えのきのすまし汁 はもの磯辺天ぷら しゃぶしゃぶたサラダ しそひじき	牛乳 豆腐 わかめ はも 卵 青のり 豚肉 しそひじき	たけのこ にんじん 玉ねぎ えのき茸 なす 葉ねぎ しょうが レタス きゅうり 梅干し レモン	米 小麦粉 米粉 菜種白絞油 砂糖 米油	小	635	30.1	27.2
					中	775	28.9	31.5						中	816	35.2	24.2

【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。

考えてみませんか おやつ!

水分ほきゅうはみずもぎょう水の麦茶で

時間を決めて 量を決めて 栄養も考えて