

2025年度



9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FCコラボメニュー ◆ 愛媛県の郷土料理



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	1杯分 - kcal	たんぱく g	脂質 %
2 火	赤米ご飯 牛乳 夏野菜カレー ツナサラダ フルーツ和え	牛乳 鶏肉 豚レバー ツナ	トマト ゴーヤ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく 小松菜 キャベツ 赤ピーマン もも みかん	米 赤米 じゃがいも 米油 黒砂糖 ごま油 砂糖 レモンゼリー みかんゼリー ぶどうゼリー ももゼリー	小 650	20.1	20.2
					中 786	23.4	18.5
3 水	黒糖パン 牛乳 冷めん 夏野菜のかき揚げ 梨	牛乳 ロースハム 錦糸卵 ウインナー	きゅうり にんじん たけのこ 干しいたけ レモン きくらげ かぼちゃ ゴーヤ コーン 玉ねぎ 梨	パン 黒砂糖 中華麺 砂糖 はだか麦粉 小麦粉 菜種白絞油	小 624	21.1	29.7
					中 782	25.3	27.7
4 木	白ご飯 牛乳 東温汁 鶏肉のバジル焼き 小松菜のおひたし ヨーグルト	牛乳 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ バジル にんにく 小松菜 もやし キャベツ	米 さといも 米粉 もち麦粉 オリーブ油 砂糖	小 645	24.5	23.0
					中 837	31.3	22.3
5 金	コッパパン 牛乳 肉団子のクリーム煮 えびの香味揚げ ゆで野菜	牛乳 豆乳 えび 肉団子	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 マッシュルーム パセリ しょうが 小松菜 ブロッコリー もやし 赤ピーマン	パン じゃがいも 米油 米粉 でんぶん 菜種白絞油	小 629	26.6	24.0
					中 762	31.9	22.6
8 月	白ご飯 牛乳 筑前煮 納豆味噌 青菜のカラフル和え	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 豚肉 納豆 麦みそ	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 長ねぎ 小松菜 もやし コーン 赤ピーマン	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖	小 600	25.7	20.4
					中 739	29.9	18.4
9 火 ☆	白ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ	なす 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ にんにくの芽 しょうが 小松菜 キャベツ もやし	米 米油 砂糖 でんぶん 春巻き 菜種白絞油 ごま油	小 678	22.7	30.4
					中 871	27.0	29.6
10 水	コッパパン 牛乳 ボークビーンズ アーモンドいりこ 青じそドレッシングサラダ 桃ジャム	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 小煮干し	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト きゅうり コーン キャベツ	パン じゃがいも 米油 黒砂糖 アーモンド 砂糖 桃ジャム	小 682	32.3	29.0
					中 824	38.8	27.7
11 木 ☆	白ご飯 牛乳 むらくも汁 なすの落とし揚げ すだち風味漬け	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 大豆 赤みそ わかめ	にんじん えのき茸 小松菜 長ねぎ なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 でんぶん 米粉 菜種白絞油 砂糖	小 626	21.6	29.8
					中 775	25.3	27.4
12 金 ♪	白ご飯 牛乳 スタミナ汁 ゴーヤチャンプルー ほうれん草のごま和え しそひじき	牛乳 油揚げ 麦みそ 豆腐 いり卵 豚肉 しそひじき	大根 白菜 ごぼう にんじん 長ねぎ 葉ねぎ にんにく ゴーヤ キャベツ ほうれん草	米 さつまいも 米油 ごま 砂糖	小 600	26.4	21.9
					中 739	30.2	19.9

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 %
16 火	白ご飯 牛乳 凍み豆腐丼 梅へえきんぴら おかか和え	牛乳 高野豆腐 卵 鶏肉 かつお節	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ ごぼう きくらげ 梅干し キャベツ 小松菜	米 砂糖 でんぶん 米粉 菜種白絞油 こんにゃく 米油	小 626	24.7	25.7
					中 775	28.7	23.3
17 水	コッパパン 牛乳 ジュリアンヌスープ ラザニア フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆ミート 生クリーム チーズ チキン&ポークハム	玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜 きくらげ パセリ にんにく マッシュルーム トマト きゅうり コーン キャベツ レモン	パン 米油 ぎょうざの皮 砂糖	小 614	27.2	32.0
					中 743	31.9	30.0
18 木	白ご飯 牛乳 中華コーンスープ 魚のチリソース 中華和え	牛乳 卵 豆腐 ホキ	コーン コーンクリーム 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん きくらげ 切干大根	米 ごま油 でんぶん 菜種白絞油 じゃがいも 米油 砂糖	小 638	23.8	24.4
					中 787	28.0	22.3
19 金	コッパパン 牛乳 野菜スープ はだか麦入り豆腐グラタン レモンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 チーズ	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん なす 長ねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも はだか麦 米油 砂糖	小 636	26.4	27.5
					中 756	31.6	26.5
22 月 ♡	栗ご飯 牛乳 けんちん汁 ちくわのいそべ揚げ 梅肉和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ちくわ 青のり 焼き豚	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 梅干し	米 くり さといも こんにゃく ごま油 小麦粉 米粉 菜種白絞油 砂糖	小 624	22.9	20.6
					中 752	27.0	19.1
24 水 ☆	はだか麦パン 牛乳 なすのミートスパゲティ さつまいもサラダ (小・中) ぶどう (幼) 梨	牛乳 牛肉 豚肉 大豆ミート ロースハム	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト きゅうり (小・中) ぶどう (幼) 梨	パン スパゲティ 米油 黒砂糖 さつまいも ごまドレッシング	小 676	25.5	25.4
					中 827	30.4	23.8
25 木	白ご飯 牛乳 なめこのみそ汁 ささみのレモン煮 カシューナッツ和え	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 鶏肉	玉ねぎ にんじん もやし なめこ 白菜 葉ねぎ レモン キャベツ 小松菜	米 でんぶん 菜種白絞油 砂糖 カシューナッツ	小 636	27.9	25.2
					中 788	33.2	23.0
26 金 ☆ ◆	白ご飯 牛乳 芋炊き さんまの煮つけ キャベツのおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま	干しいたけ にんじん ごぼう 葉ねぎ キャベツ 小松菜	米 さといも こんにゃく 砂糖 でんぶん	小 596	24.3	14.8
					中 719	27.2	13.1
29 月	きのこピラフ 牛乳 キャロットスープ 小煮干しの磯香揚げ コーンサラダ	ベーコン 牛乳 鶏肉 豆乳 小煮干し 青のり	にんじん 枝豆 しめじ エリンギ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー コーン きゅうり	米 米油 じゃがいも 米粉 菜種白絞油 オリーブ油 砂糖	小 642	25.3	21.3
					中 730	29.1	20.5
30 火	白ご飯 牛乳 豆腐の五目あんかけ れんこんのきんぴら カレー風味 三色和え	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 平天	たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ しめじ 葉ねぎ しょうが れんこん 小松菜 もやし	米 米油 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま	小 610	27.4	23.9
					中 752	32.5	21.7

【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。



★ジュースのお知らせ 給食時間外で飲用します★

小・中⇒19日(金) みかん果汁、幼・小・中⇒24日(水) きになる野菜ジュース(アップル&キャロット)

