

1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 ☆ 匂の献立 ◆ 愛媛県の郷土料理
😊小学生が授業で考えた献立



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 おもに体の腸子を整えるもの	黄 おもに熱や力のものになるもの	kcal	たんぱく g	脂質 %
8 木	もち麦入りわかめご飯 牛乳 根菜汁 魚の香味揚げ 三色和え	わかめ 牛乳 鶏肉 厚揚げ ホキ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 葉ねぎ バセリ 小松菜 もやし	米 もち麦 さといも 米粉 でんぶん 菜種白絞油 砂糖	小 574 中 787	25.4 31.4	25.6 21.0
9 金 ♡	コッペパン 牛乳 七草そうすい 青じそ入りれんこんつくね 紅白なます 黒豆 桃ジャム	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 魚すり身 豆腐 大豆 黒豆	せり なすな ごきょう はべら ほとけのざ すすな すずしろ えのき草 にんじん 葉ねぎ れんこん 玉ねぎ しそ きくらげ 大根 紅くらり大根 ゆず	パン 楠ジャム 米 でんぶん 砂糖 菜種白絞油 こま	小 633 中 811	24.0 30.4	32.0 29.6
13 火 ☆ 😊	白ご飯 牛乳 冬野菜のみそ汁 カリカリから揚げ かぼちゃの煮物 味付けのり	牛乳 油揚げ 麦みそ 鶏 肉 豆腐 厚揚げ のり	チングン菜 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ しょくが にんにく かぼちゃ	米 ジャガイモ でんぶん 米粉 菜種白絞油 砂糖	小 681 中 842	26.4 30.9	23.0 21.2
14 水 ☆	アップルパン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 大豆かりんとう ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豆乳 大 豆 ツナ	白菜 かぶ 玉ねぎ にんじん バセリ キャベツ 小松菜 コーン レモン	パン りんご さつまいも 米油 黒砂糖 砂糖	小 670 中 809	24.9 29.9	27.0 25.7
15 木 😊	白ご飯 牛乳 ABCスープ ゴロゴロチーズインハンバーグ 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 豆腐 大豆 チーズ ロースハム	玉ねぎ キャベツ にんじん チングン菜 きくらげ きゅうり もやし	米 ABCマカロニ じゃがいも 米粉 砂糖 春雨 ごま油 こま	小 682 中 848	26.7 31.5	27.7 25.3
16 金	赤米ご飯 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー ツナボテサラダ みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆ミート 豚レバーツナ	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン エリンギ たけのこ にんにく トマト きゅうり にんじん みかん	米 赤米 米油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	小 682 中 862	23.1 27.7	26.8 23.9
19 月 😊	白ご飯 牛乳 肉じゃが チキン南蛮 袋タルタルソース しらすサラダ	牛乳 牛肉 鶏肉 ちりめん	玉ねぎ にんじん 枝豆 レモン チングン菜 キャベツ きゅうり	米 ジャガイモ こんにゃく 米油 砂糖 でんぶん 菜種白絞油 タルタルソース	小 664 中 815	28.6 33.7	20.7 18.0
20 火	白ご飯 牛乳 のっべい汁 さばの塩焼き アーモンド和え しそひじき	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ さば しそひじき	大根 にんじん 干しこいじけ 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ 小松菜	米 こんにゃく さといも でんぶん 砂糖 アーモンド	小 631 中 819	29.6 34.8	28.8 26.2
21 水	白ご飯 牛乳 中華コーンスープ 春巻き キャベツのおかか和え	牛乳 卵 豆腐 かつお節	コーン 玉ねぎ えのき草 チングン菜 キャベツ 小松菜 きくらげ にんじん	米 ジャガイモ ごま油 でんぶん 春巻き 菜種白絞油 砂糖	小 638 中 810	17.8 20.7	25.4 23.3

【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りめんなどは、油揚げ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。

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 おもに体の腸子を整えるもの	黄 おもに熱や力のものになるもの	kcal	たんぱく g	脂質 %
22 金 ◆	白ご飯 牛乳 八幡浜ちゃんぽん 豚の変わり揚げ 即席丼	牛乳 豚肉 八幡浜ちゃんぽん 豚の変わり揚げ 即席丼	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 長ねぎ 葉ねぎ かまぼこ 豆腐 魚すり身 かつお節	米 中華麵 米粉 でんぶん 砂糖 菜種白絞油	小 608 中 800	23.1 27.8	24.4 20.9
23 金	はだか麦粉パン 牛乳 野菜スープ マカロニグラタン しょうゆトマトソースサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 レッドキドニー マローファットビース ガルバニジー チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ チングン菜 バセリ しめじ キャベツ コーン さゅうり 赤ピーマン	パン ジャガイモ マカロニ 米油 砂糖	小 607 中 779	26.1 32.3	27.4 25.2
26 月	もち麦ご飯 牛乳 東温汁 豚肉のかりん揚げ 梅肉和え	牛乳 厚揚げ 豚肉	切干大根 たけのこ 白菜 干しこいじけ にんじん 長ねぎ しょくが 大根 紅しぐれ 大根 紅くらり 大根 キャベツ 小松菜 梅干し	米 もち麦 砂糖 さといも 米粉 中華粉 小麦粉 菜種白絞油 砂糖	小 621 中 789	24.5 28.9	23.9 21.2
27 火	はだか麦ご飯 牛乳 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの和え物	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	干しこいじけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ かぶ キャベツ もやし	米 はだか麦 砂糖 さといも 米油	小 604 中 763	27.2 31.8	22.4 19.8
28 水	五穀ご飯 牛乳 むぎ玉ねぎスープ ヤーコンのかき揚げ 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 烧き豚 ウインナー ひじき	大根 チングン菜 玉ねぎ にんじん 切干大根 きゅうり	米 黒米 赤米 うるち 赤米もち 緑米 香り米 ちち麦 ジャガイモ ヤーコン さつまいも 小麦粉 米粉 砂糖 ごま油 菜種白絞油	小 618 中 791	16.8 19.6	25.3 22.1
29 木	ごきつねご飯 牛乳 ふわふわ卵スープ 鶏肉の照り焼き かみかみサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 大豆	にんじん たけのこ 玉ねぎ チングン菜 長ねぎ 千しこいじけ バセリ しょくが キャベツ きゅうり レモン	米 米油 砂糖 マヨネーズ	小 650 中 822	28.4 34.1	36.4 33.3
30 金	白ご飯 牛乳 里芋と大根の旨煮 小豆干しの醤油味 カラフル和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 小豆干し 青のり 烤き豚	玉ねぎ 大根 たけのこ にんじん 長ねぎ もやし キャベツ チングン菜 きくらげ 切干大根	米 さといも 砂糖 黒砂糖 菜種白絞油	小 606 中 783	25.6 30.9	23.5 20.6

