



# 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



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食分 kcal	たんぱく g	脂質 %	
1 金☆	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ 清見タンゴール	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ひじき	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン きよみタンゴール	パン じゃがいも 米油 砂糖	小	622	28.2	29.1
					中	772	33.8	27.2
7 木☆♡	山菜おこわ 牛乳 若竹汁 いのとん揚げ 酢の物 ミニたい焼き	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 魚すり身 豚肉 大豆	わらび みずな 山うど えのき草 なめこ たけのこ ごぼう にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ 赤ピーマン	米 もち米 もち麦 米油 砂糖 米粉 菜種白絞油 たい焼き	小	657	25.3	21.8
					中	789	29.1	20.4
8 金	コッペパン 牛乳 ジュリアンスープ ホキのピリカラフル 海藻サラダ	牛乳 ベーコン ホキ 莖わかめ わかめ 昆布 白とさか 赤とさか	玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ パセリ 枝豆 コーン 長ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	パン でんぷん 菜種白絞油 砂糖 米油	小	615	26.2	36.1
					中	746	30.9	34.6
11 月	白ご飯 牛乳 マーボー豆腐 れんこんチップス 切干大根の中華和え	牛乳 豆腐 豚レバー 豚肉 赤みそ	たけのこ 玉ねぎ にんじん きくらげ にら 長ねぎ にんにく れんこん きゅうり 花切大根	米 米油 砂糖 でんぷん 菜種白絞油 ごま油	小	624	23.2	24.7
					中	772	27.4	22.5
12 火	白ご飯 牛乳 東温汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 ごま和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	白菜 にんじん もやし 花切大根 干しいたけ 長ねぎ 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 ほうれん草 キャベツ	米 さといも 米粉 もち麦粉 砂糖 米油 ごま	小	610	26.4	20.2
					中	752	31.0	18.2
13 水	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 きなこ豆 しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 大豆 きな粉	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン	パン マカロニ じゃがいも 黒砂糖 米油 砂糖	小	604	26.6	25.8
					中	732	31.6	24.3
14 木☆	白ご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 そら豆のかき揚げ キャベツと油揚げの和え物 しそひじき	牛乳 厚揚げ 麦みそ ウインナー 油揚げ しそひじき	長ねぎ 大根 にんじん 小松菜 そら豆 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 さといも さつまいも 小麦粉 米粉 菜種白絞油 砂糖	小	648	24.1	26.4
					中	800	27.4	24.3
15 金	はだか麦粉パン 牛乳 ソーススパゲティ アーモンド入り かみかみチップス コーンサラダ	牛乳 豚肉 かつお節 青のり 小煮干し 昆布	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり	パン スパゲティ 米油 砂糖 アーモンド	小	626	31.3	27.2
					中	814	40.4	25.1
18 月	赤米ご飯 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー 小煮干しの磯風味 レモンドレッシングサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆ミート 豆腐 高野豆腐 大豆 小煮干し 青のり	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン エリンギ トマト キャベツ 小松菜 レモン	米 赤米 米油 黒砂糖 砂糖	小	654	27.9	25.7
					中	829	33.5	22.9
19 火☆	白ご飯 牛乳 あぶたま丼 シャーマンポテト パンサンスー	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ ウインナー	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油	小	629	24.6	24.0
					中	780	28.9	21.7
20 水	コッペパン 牛乳 肉団子のスープ ささみのレモン煮 グリーンサラダ	牛乳 肉団子 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 きくらげ レモン きゅうり コーン 小松菜	パン もち麦 米粉 でんぷん 菜種白絞油 砂糖 米油	小	615	27.6	27.2
					中	747	32.8	26.1

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食分 kcal	たんぱく g	脂質 %	
21 木	白ご飯 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 さばの香味焼き 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 大豆 さば	大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆 にんにく 小松菜 もやし キャベツ	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん	小	654	24.4	27.7
					中	813	29.1	25.7
22 金☆	豆ご飯 牛乳 たらいうどん コーンのかき揚げ 即席漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ウインナー かつお節	グリーンピース 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 花切大根 コーン キャベツ チンゲン菜 たくあん	米 うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉 菜種白絞油	小	651	21.2	25.0
					中	799	24.7	22.8
25 月☆	もち麦ご飯 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 もち麦 でんぷん 菜種白絞油 砂糖	小	614	25.5	26.5
					中	813	31.3	22.8
26 火	白ご飯 牛乳 厚揚げの味噌炒め カシューナッツいりこ 三色和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 小煮干し	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 枝豆 小松菜 もやし	米 米油 こんにゃく 砂糖 カシューナッツ	小	621	26.5	27.4
					中	766	31.5	25.0
27 水	コッペパン 牛乳 ABCスープ 鶏肉のバジル焼き ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 レッドキドニー マローファットピース ガルバンゾー ロースハム	玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 きくらげ バジル コーン にんにく きゅうり キャベツ	パン ABCマカロニ じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ	小	606	26.6	34.0
					中	760	33.6	33.4
28 木	白ご飯 牛乳 中華スープ エビチリソース もやしのナムル	牛乳 焼き豚 豆腐 えび 高野豆腐	干しいたけ たけのこ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり	米 春雨 ごま油 小麦粉 でんぷん 菜種白絞油 砂糖 ごま	小	638	24.8	25.3
					中	789	29.4	23.0
29 金	バーガー牛乳 牛乳 洋風煮込み あじフライ ゆで野菜 (袋)タルタルソース	牛乳 鶏肉 大豆 あじフライ	玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ 小松菜 赤ピーマン	パン じゃがいも 菜種白絞油 タルタルソース	小	632	21.2	30.3
					中	758	25.2	28.3

## 安全においしく給食を食べるための約束

!! 給食の前に気をつけること ..... !! 食べるときに気をつけること .....



教室を換気し、給食  
に關係のないものは片  
付けましょう。



せっけんで、きれいに  
手を洗いましょう。



姿勢よく、おわんは、  
手に持って食べましょう。



ごはんやおかずは口  
に入れないように、  
一口ずつ食べましょう。



食べている人を、驚か  
せたり、笑わせたりしな  
いようにしましょう。

【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。