

6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



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	たんぱく	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
1 月	白ご飯 牛乳 ビーフ汁 鶏肉の黒みつ煮 ひじきサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	干しいたけ コーン だけのもやし にんじん チンゲン菜 しょうが キャベツ きゅうり	米 ビーフン ごま油 黒砂糖 砂糖 米油	小	584	23.5	22.0
					中	726	27.9	19.7
2 火 ☆	ピザ 牛乳 肉団子とアスパラガスの クリーム煮 コールスローサラダ 冷凍みかん	ツナ チーズ 牛乳 うす味肉団子 豆乳	コーン 玉ねぎ 赤ピーマン トマト にんじん しめじ グリーンパプリカ パセリ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	パン じゃがいも 米油 砂糖 フレンチドレッシング	小	600	23.0	26.9
					中	680	26.0	26.2
3 水 ☆	白ご飯 牛乳 あじのつみれ汁 ちくわの磯辺揚げ ごま和え のむヨーグルト	牛乳 あじつみれ 油揚げ ちくわ 青のり のむヨーグルト	白菜 にんじん 大根 チンゲン菜 もやし 干しいたけ 小松菜 キャベツ	米 小麦粉 菜種白絞油 ごま 砂糖	小	615	24.8	22.4
					中	757	28.6	20.6
4 木 ♡	白ご飯 牛乳 豆腐の五目あんかけ アーモンド入り かみかみチップス ブロッコリーのおかか和え	牛乳 豆腐 豚肉 小煮干し 昆布 かつお節	だけのにんじん 干しいたけ もやし しめじ 葉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー	米 米油 砂糖 でんぷん アーモンド	小	607	27.0	27.0
					中	750	32.1	24.6
5 金 ♡	田植えの混ぜご飯 牛乳 油揚げのみそ汁 豆乳コーンコロケ 酢の物	豚肉 ちりめん 昆布 油揚げ 牛乳 厚揚げ 麦みそわかめ	だけのにんじん 枝豆 大根 小松菜 長ねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン	米 米油 砂糖 さといも 豆乳コーンコロケ 菜種白絞油	小	630	22.8	27.6
					中	797	26.8	26.9
8 月	白ご飯 牛乳 ハヤシライス 大豆かりんとう 大根サラダ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり 大根 コーン	米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小	637	21.4	23.6
					中	789	25.1	21.6
9 火 ♡	白ご飯 牛乳 わかめスープ じゃがいもとえびの ケチャップ炒め もぐもぐビーンズサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 えび 大豆 ツナ レッドキドニー マローファットピース ガルバンゾー	えのき草 玉ねぎ 葉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 コーン ブロッコリー	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 菜種白絞油 米油 フレンチドレッシング でんぷん	小	613	24.5	23.5
					中	760	28.6	21.2
10 水 ☆	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ メロン	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 メロン	パン 砂糖 米油	小	605	29.4	31.8
					中	735	35.1	30.4
11 木 ☆	白ご飯 牛乳 かきたま汁 白身魚の梅ソース和え 小松菜のおひたし しそひじき	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 ホキ しそひじき	玉ねぎ にんじん だけのにんじん えのき草 小松菜 もやし キャベツ 梅干し	米 じゃがいも でんぷん 砂糖 菜種白絞油	小	605	31.0	21.7
					中	744	35.9	19.5
12 金	はだか麦粉パン 牛乳 野菜スープ うずら卵入りミートローフ 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 豆腐 大豆 うずら卵 茎わかめ わかめ 昆布 白とさか 赤とさか	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ セロリ きゅうり もやし	パン じゃがいも 米粉 砂糖 米油	小	617	31.8	35.6
					中	752	38.4	34.1
15 月	八穀ご飯 牛乳 東温汁 豚肉のしょうが焼き 甘酢和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	だけのにんじん 干しいたけ 長ねぎ にんじん にんにくの芽 しょうが キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	米 はだか麦 もち麦 黒米 赤米うるち 緑米 赤米もち 香り米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖	小	602	28.0	20.3
					中	744	33.1	18.3

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	たんぱく	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
16 火 ☆	はだか麦ご飯 牛乳 新じゃがいものうま煮 鯛の南蛮漬け ブロッコリーのおひたし	牛乳 鶏肉 厚揚げ たい	大根 だけのにんじん 長ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 ブロッコリー もやし	米 はだか麦 じゃがいも 米油 砂糖 米粉 菜種白絞油	小	679	28.6	25.7
					中	823	33.8	23.9
17 水 ☆	白ご飯 牛乳 むきむきスープ 東温うま辛チキン ごぼうサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 焼き豚	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん きくらげ ごぼう にんにく キャベツ 東温パウチ	米 もち麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 マヨネーズ	小	637	22.3	30.1
					中	782	26.1	26.9
18 木 ☆	赤ご飯 牛乳 みそ汁 きくらげのかき揚げ 梅肉和え	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ ウインナー	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きくらげ だけのにんじん キャベツ 小松菜 梅干し	米 赤米 じゃがいも 砂糖 さといも もち麦粉 米粉 菜種白絞油	小	632	19.5	29.1
					中	804	23.0	25.9
19 金	もち麦ご飯 牛乳 豚たま丼 ジャーマンポテト カラフル和え	牛乳 豚肉 ちりめん ウインナー 卵	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ パセリ 切干大根 もやし キャベツ 小松菜 きくらげ	米 もち麦 砂糖 じゃがいも 米油	小	617	27.8	23.0
					中	814	33.8	19.9
22 月	白ご飯 牛乳 中華コーンスープ もち麦入りブチブチ肉団子の トマトソース煮 ナムル	牛乳 豆腐 鶏肉 もち麦入りブチブチ 肉団子	コーン チンゲン菜 コーンクリーム トマト 玉ねぎ えのき草 にんにく にんじん ピーマン 小松菜 れんこん きゅうり きくらげ 切干大根	米 じゃがいも ごま油 でんぷん 米油 砂糖	小	602	22.5	18.5
					中	745	26.5	16.6
23 火 ♪	白ご飯 牛乳 魚そうめん汁 若鶏のから揚げ かみかみサラダ	牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ 鶏肉 さきいか	玉ねぎ にんじん えのき草 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	米 でんぷん 小麦粉 菜種白絞油 マヨネーズ	小	625	25.8	28.5
					中	773	30.7	26.1
24 水 ◆	バーガーパン 牛乳 ミネストローネ じゃこカツ ポイル野菜 (袋)タルタルソース	牛乳 じゃこカツ チキン&ポークハム	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	パン ABCマカロニ じゃがいも 菜種白絞油 タルタルソース	小	651	22.9	32.1
					中	791	27.5	29.8
25 木	白ご飯 牛乳 磯煮 さばの塩焼き 小松菜のおひたし	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 さば	にんじん 小松菜 キャベツ	米 こんにゃく 米油 砂糖	小	643	29.0	30.2
					中	800	34.5	28.2
26 金	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン アーモンドいりこ レモンドレッシングサラダ	牛乳 ウインナー 豚肉 豚レバー 小煮干し	玉ねぎ にんじん なす しめじ ピーマン にんにく トマト パセリ レモン キャベツ 小松菜	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 アーモンド 米油	小	633	27.0	28.0
					中	777	32.5	26.6
29 月 ☆	白ご飯 牛乳 凍み豆腐丼 梅〜えきんぴら カシューナッツ和え	牛乳 高野豆腐 卵 豚肉	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 もやし	米 砂糖 でんぷん 米粉 菜種白絞油 こんにゃく 米油 カシューナッツ	小	659	25.7	27.5
					中	819	30.2	24.9
30 火	白ご飯 牛乳 切干大根のうま煮 いかのさらさ揚げ ゆず風味漬け	牛乳 鶏肉 厚揚げ いか わかめ	切干大根 にんじん ごぼう 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり ゆず	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく でんぷん 菜種白絞油	小	635	26.4	20.4
					中	786	30.9	18.2

【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。

