



【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
◆ 日本の郷土料理

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	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %
1 水☆	はだか麦粉パン 牛乳 もち麦入りプチプチ肉団子の クリームシチュー かぼちゃサラダ すいか	牛乳 もち麦入り プチプチ肉団子 ツナ 豆乳 ウインナー	玉ねぎ にんじん 長ねぎ パセリ コーン かぼちゃ きゅうり すいか	パン ジャがいも マヨネーズ フレンチ ドレッシング	小 621	27.9	29.6
					中 752	33.6	28.2
2 木♪	五穀ご飯 牛乳 夏野菜のキーマカレー アーモンド入り かみかみチップス コーンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバー 豆腐 高野豆腐 大豆 小煮干し 昆布	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり	米 黒米 赤米うるち 赤米もち 緑米 香り米 米油 アーモンド 砂糖 オリーブ油	小 675	27.0	27.5
					中 821	31.7	25.8
3 金◆	白ご飯 牛乳 けんちん汁 ソースカツ チンゲンサイのおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	大根 にんじん ごぼう 干ししいたけ 葉ねぎ しょうが チンゲン菜 キャベツ	米 さといも 小麦粉 菜種白絞油 パン粉 砂糖	小 616	26.5	23.7
					中 762	31.0	21.6
6 月	白ご飯 牛乳 さつま汁 魚の磯辺揚げ アーモンド和え しそひじき	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ ホキ 青のり しそひじき	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 キャベツ 小松菜	米 米油 さつまいも 米粉 菜種白絞油 でんぷん 砂糖 アーモンド	小 620	30.3	24.2
					中 762	34.9	22.2
7 火♡☆	とうもろこしご飯 牛乳 そうめん汁 お好みたこ揚げ ごま和え 七タゼリー	牛乳 豆腐 魚すり身 大豆 たこ	コーン きくらげ にんじん 玉ねぎ えのき茸 オクラ キャベツ 葉ねぎ チンゲン菜 もやし	米 そうめん 米粉 でんぷん 砂糖 菜種白絞油 ごま 七タゼリー	小 651	23.2	23.2
					中 817	27.8	20.7
8 水	コッペパン 牛乳 レタスと卵のスープ 鶏肉のフレーク焼き しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 卵 鶏肉 チーズ ロースハム わかめ	にんじん レタス 玉ねぎ えのき茸 コーン パセリ キャベツ きゅうり	パン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク ごま油 米油 砂糖	小 632	27.6	36.7
					中 770	33.4	35.4
9 木	白ご飯 牛乳 沢煮焼 いわしの竜田揚げ 即席漬け	牛乳 豚肉 厚揚げ いわし かつお節	たけのこ ごぼう えのき茸 もやし にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 たくあん	米 でんぷん 米粉 菜種白絞油	小 645	29.5	28.6
					中 812	35.1	27.2

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	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %
10 金♡	うわぎりパン 牛乳 ジュリアンヌスープ 焼きウインナー (袋)ケチャップ ゆで野菜 豆乳プリン	牛乳 ベーコン ウインナー	玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ パセリ キャベツ 小松菜 黄ピーマン	パン 豆乳プリン	小 643	21.9	37.7
					中 724	24.9	34.9
セレクト給食	豚キムチご飯 牛乳 ジュリアンヌスープ 若鶏の唐揚げ ゆで野菜 青りんごゼリー	豚肉 牛乳 ベーコン 鶏肉	キムチ 玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ パセリ しょうが キャベツ 小松菜 黄ピーマン	米 米油 でんぷん 菜種白絞油 青りんごゼリー	小 658	24.8	29.7
					中 749	28.2	29.7
13 月	もち麦ご飯 牛乳 親子丼 きなこ豆 キャベツと油揚げの和え物	牛乳 鶏肉 卵 大豆 きな粉 油揚げ	干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 もち麦 砂糖 黒砂糖	小 601	29.4	23.7
					中 769	34.7	20.5
14 火☆	白ご飯 牛乳 肉じゃが さばの香味焼き きゅうりと切干大根の ごま入り土佐風味	牛乳 豚肉 さば かつお節	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ にんにく きゅうり 切干大根	米 ジャがいも こんにゃく 米油 砂糖 ごま	小 670	25.7	25.8
					中 831	30.3	24.2
15 水☆	ピーツとコーンのであいパン 牛乳 冷やしうどん 夏野菜のかき揚げ 野菜炒め	牛乳 大豆 錦糸卵 かまぼこ ウインナー	ピーツ コーン きゅうり にんじん 葉ねぎ きくらげ かぼちゃ ゴーヤ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 キャベツ	パン バター 砂糖 うどん はだか麦粉 米粉 菜種白絞油 米油	小 642	21.0	33.4
					中 811	25.4	32.1
16 木♡☆	梅ご飯 牛乳 東温汁 かぼちゃのそぼろ煮 華風和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ ロースハム	梅干し 白菜 切干大根 にんじん たけのこ 干ししいたけ 長ねぎ 葉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり もやし	米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖 春雨 ごま油	小 600	21.2	19.2
					中 744	24.4	17.1

☆ふれあいスクールランチコンテスト開催☆

「こんな給食があつたらいいな♪」
を形にしよう!

あなたのアイデアが給食になるチャンス!



詳細はこちらをご覧ください。

【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。