

日	曜日	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g
1	木	ごはん 牛乳 鯛の抹茶揚げ ほうれん草のかつおあえ えのきのみそ汁	牛乳 たい 卵 脱脂粉乳 かつお節 豆腐 みそ わかめ	抹茶 ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ えのき 大根	米 小麦粉 油	620	27.7
2	金	炊き込みごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き キャベツの甘酢あえ 若竹汁 柏餅	じゃこ天 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん ごぼう しいたけ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ	米 油 砂糖 ごま 砂糖 柏餅	679	29.7
7	水	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 にらたまスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ちりめん わかめ 卵	ピーマン にんじん もやし きゅうり キャベツ にら 玉ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 片栗粉	629	26.7
8	木	ごはん 牛乳 焼きさば もやしのごまずあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば かまぼこ 鶏肉	 にんじん きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	619	26.4
9	金						
12	月	ごはん 牛乳 豚ニラ炒め レタスと卵のスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 卵 ちりめん ヨーグルト	にら 玉ねぎ もやし しょうが りんご にんじん レタス 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 片栗粉	641	27.3
13	火	コッペパン 牛乳 ポークシチュー ひじきサラダ りんご	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ハム ひじき	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ コーン りんご	小麦粉 砂糖 マーガリン じゃがいも 砂糖 油 ルウ 砂糖 油 ごま油	601	24.4
14	水	ちりめん入り豆ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ きゅうりのごまずあえ 新たまねぎのすまし汁	ちりめん 牛乳 かつお ちくわ 豆腐 わかめ	グリンピース しょうが にんじん きゅうり キャベツ ねぎ えのき 玉ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	602	29.9
15	木	ごはん 牛乳 ツナのカップ焼き 粉ふき芋 ミニトマト ほうれん草とベーコンのスープ	牛乳 ツナ 卵 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	ピーマン 玉ねぎ コーン 赤ピーマン パセリ ミニトマト ほうれんそう にんじん 玉ねぎ	米 マヨネーズ じゃがいも	641	23.6
16	金	ごはん 牛乳 鯛のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのあえもの じゃがいものみそ汁	牛乳 たい 脱脂粉乳 みそ ちりめん 豆腐 みそ わかめ	ピーマン にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし ねぎ しめじ	米 マヨネーズ じゃがいも	612	25.4
19	月			繰替休業日			
20	火	肉うどん 牛乳 わかめとツナのサラダ チョコ蒸しパン	牛肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 ツナ わかめ 牛乳 脱脂粉乳	ねぎ ごぼう しいたけ 小松菜 キャベツ	うどん 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 砂糖 チョコレート	601	26.4
21	水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り煮 キャベツのごまあえ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖 砂糖 ごま	636	27.9
22	木	ごはん 牛乳 親子煮 そら豆のかき揚げ レモンゼリー	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん しょうが そら豆 にんじん ごぼう レモン	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 水あめ	678	21.8
23	金	ごはん 牛乳 回鍋肉 豆腐とわかめのスープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	ピーマン にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき 河内晩柑	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	625	27.4
26	月	チャーハン 牛乳 春巻き パンバンジー わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのき	米 ごま油 小麦粉 片栗粉 春雨 水あめ 砂糖 ラード 油 砂糖 ごま ごま油	628	22.3
27	火	豚丼 牛乳 いんげん豆のサラダ キウイフルーツ	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ こんにゃく しょうが にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり キウイフルーツ	米 砂糖 油 いんげん豆 砂糖 油 ごま油	649	24.7
28	水	チキンカレーライス 牛乳 小松菜サラダ びわ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ にんにく りんご グリンピース 小松菜 きゅうり キャベツ レモン びわ	米 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 油	651	21.2
29	木	ごはん 牛乳 かつおの角煮 根菜サラダ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 かつお 鶏肉 厚揚げ みそ わかめ	しょうが 小松菜 にんじん れんこん ごぼう ねぎ 玉ねぎ にんじん	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ ごま	616	31.4
30	金	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのごま酢あえ 中華スープ	牛乳 豚肉 きくらげ かまぼこ ハム	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん しいたけ にんじん ながねぎ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	678	24.7

※材料の都合により献立を変更することがあります。

今月の給食

- ☆ 1日(木) 八十八夜給食です。宇和島産の鯛に抹茶の衣をつけた天ぷらをします。
- ☆ 2日(金) こどもの日お祝い給食です。子どもたちがすくすく成長するようにと願いを込めて、たけのこの入った若竹汁と柏餅をします。
- ☆ 14日(水) 旬の食材給食です。グリンピース、新玉ねぎ、かつおなど旬の食材を使います
- ☆ 16日(金) 水産の日給食です。宇和島産の鯛を使います。
- ☆ 27日(火) 地産地消の日給食です。新玉ねぎを使います。
- ☆ その他 かつお、新玉ねぎ、グリンピース、にら、そら豆 じゃがいも、河内晩柑など、季節の食材を取り入れています。

