

日	曜日	献立	牛乳	材料名			栄養価 1人分(kcal) たんぱく質(g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1	木	ガパオライス はるさめサラダ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,絹ごし豆腐	精白米,米粒麦,米油,三温糖,はるさめ,ごま油,白ごま,白玉粉,上白糖	にんにく,とうがらし,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,にんじん,きゅうり,もやし,りんご缶,みかん缶	721 23.8
2	金	毎月2日は『(O2) おにぎりの日』 たぬきおにぎり 凍り豆腐と野菜のうま煮 なめこ汁	○	牛乳,青のり,鶏もも肉,凍り豆腐,木綿豆腐,みそ,わかめ	精白米,米粒麦,小麦粉,白ごま,三温糖,米油,じゃがいも	大根,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,なめこ,根深ねぎ	621 28.3
5	月	カーリクトースト ポークビーンズ パンプキンサラダ	○	牛乳,豚かた肉,大豆	ソフトフランスパン,有塩バター,オリーブ油,米油,じゃがいも,三温糖	にんにく,パセリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム水煮,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,小松菜,かぼちゃ	607 26.5
6	火	ご飯 肉豆腐 スパイシーポテトビーンズ	○	牛乳,豚かた肉,木綿豆腐,大豆	精白米,米油,つきこんにゃく,ちくわぶ,三温糖,でんぷん,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,小松菜	642 29.4
7	水	エビピラフ キャベツのクリームスープ	○	牛乳,ベーコン,えび,調理用牛乳,鶏もも肉	精白米,米粒麦,有塩バター,米油,小麦粉,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,パセリ,にんにく,キャベツ,ブロッコリー	543 22.9
8	木	ご飯 とり天 糸寒天のサラダ たご汁	○	牛乳,鶏むね肉,わかめ,糸寒天,鶏もも肉,油あげ	精白米,三温糖,ごま油,小麦粉,でんぷん,米油,白ごま	しょうが,にんじん,もやし,小松菜,玉ねぎ,大根,干しいたけ,白菜	725 33.1
9	金	チキンカレーライス 野菜と青大豆のサラダ	○	牛乳,鶏もも肉,青大豆	精白米,米粒麦,米油,小麦粉,じゃがいも,三温糖,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,小松菜,もやし,ホールコーン	648 23.7
13	火	ご飯 魚の照り焼き 千草あえ わかめのみそ汁	○	牛乳,魚油あげ,木綿豆腐,わかめ,みそ	精白米,白ごま,三温糖,じゃがいも	しょうが,小松菜,にんじん,もやし,キャベツ,干しいたけ,根深ねぎ	557 30.9
14	水	チキンライス カラフルサラダ チョコレートブラウニー	○	牛乳,鶏もも肉,鶏卵,調理用牛乳	精白米,米粒麦,有塩バター,米油,三温糖,小麦粉,上白糖,ミルクチョコレート,粉砂糖	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム水煮,青ピーマン,小松菜,キャベツ,赤ピーマン,ホールコーン	690 19.5
15	木	ご飯 きんぴらコロケ 野菜の塩昆布あえ 白菜のみそ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,塩昆布,油あげ,みそ	精白米,米油,三温糖,じゃがいも,小麦粉,パン粉,白ごま	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし,白菜,根深ねぎ	658 24.2
16	金	ココアビスキュイパン ミートボールとキャベツのスープ くだもの(はるみ)	○	牛乳,鶏卵,鶏ひき肉	ココアパン,有塩バター,上白糖,小麦粉,でんぷん,マカロニ	しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん,キャベツ,小松菜,はるみ	626 23.7
19	月	ご飯 のりの佃煮 ぎせい豆腐 和風キャベツサラダ 大根とえのきのみそ汁	○	牛乳,ほしのり,鶏ひき肉,木綿豆腐,鶏卵,わかめ,油あげ,みそ	精白米,三温糖,米油,ごま油,白ごま	にんじん,根深ねぎ,干しいたけ,キャベツ,もやし,大根,えのきたけ,小松菜	612 28.8
20	火	みそラーメン ジャンボぎょうざ くだもの(いちご)	○	牛乳,豚ひき肉,豚かた肉,みそ	むし中華めん,ごま油,米油,ぎょうざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン,根深ねぎ,いちご	713 31.3
21	水	ご飯 カレー肉じゃが はるさめとじゃこのサラダ	○	牛乳,豚かた肉,わかめ,しらす干し	精白米,米油,じゃがいも,白滝,三温糖,はるさめ,白ごま,ごま油	にんじん,玉ねぎ,さやえんどう,小松菜,キャベツ	603 24.6
22	木	給食室で作る手作りピザパン イタリアンスープ くだもの(デコボン)	○	牛乳,ベーコン,鶏もも肉,粉チーズ	小麦粉,三温糖,オリーブ油,有塩バター,米油,じゃがいも,マカロニ	マッシュルーム水煮,玉ねぎ,青ピーマン,にんにく,セロリ,にんじん,トマト,パセリ,デコボン	565 24.5
26	月	セルフチキン竜田あげバーガー ジャーマンポテト 野菜ともち麦のスープ	○	牛乳,鶏もも肉,ベーコン	丸パン,でんぷん,米油,有塩バター,じゃがいも,もち麦	玉ねぎ,パセリ,にんじん,セロリ,キャベツ,ブロッコリー	638 27.7
27	火	ご飯 サーモンフライ タルタルソース コールスローサラダ 豚汁	○	牛乳,さけ,豚かた肉,みそ	精白米,小麦粉,パン粉,卵不使用マヨネーズ(1パック),米油,三温糖,じゃがいも	玉ねぎ,パセリ,にんじん,レモン果汁,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ごぼう,大根,根深ねぎ,赤ピーマン	694 31.7
28	水	ハヤシライス マセドアンサラダ くだもの(せとか)	○	牛乳,豚かた肉	精白米,米粒麦,米油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム水煮,トマトジュース,トマト,にんじん,きゅうり,せとか	631 22.0
29	木	五目あんかけ焼きそば 野菜チップス	○	牛乳,豚かた肉,なると,いか,大豆	米油,むし中華めん,でんぷん,ごま油,さつまいも	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ水煮,玉ねぎ,もやし,キャベツ,チンゲン菜,ごぼう,れんこん	574 24.8

◎学校行事や食材料費等の都合により、献立の変更並びに回数が変わることがあります。

◆16日・22日・28日のくだもの(かんぎつ)は愛媛県のOCファーム暖々の里から届きます。