



こんだてよていひょう

今月の目標・・・感謝して食べよう

西条市立東部学校給食センター

にち 日 曜	献立名			主 な 材 料						調味料 他	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g）	
	ぎゅうにゅう 牛 乳	主 主	食 食	【黄】 おもにエネルギーになる		【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える			しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
	むきしつ 無機質	副	食	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン			
5 水		ごはん		こめ							683 25.1	896 31.8
		あげぎょうざ			あぶら	こめこぎょうざ						
		パンサンス		はるさめ さとう	ごまあぶら				キャベツ きゅうり もやし	す しょうゆ しお		
		マーボー豆腐		さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	みそ しょうゆ さけ		
6 木		こくとうパン		こくとうパン							647 23.2	857 30.2
		まめとソーセージの グラタン		じゃがいも パンこ	あぶら	ウィンナー レッドキドニー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー	たまねぎ	しお こしょう ホワイトルウ		
		コーンサラダ		さとう	あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう		
		ファイバースープ		むぎ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
		ラ・フランスゼリー		ラ・フランスゼリー								
7 金		ぎゅうにくの あんかけどん (むぎごはん)		こめ むぎ							630 24.9	751 28.6
		ぎゅうにくの あんかけどん(く)		かたくりこ		ぎゅうにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	しお しょうゆ みりん けずりぶし		
		サーモンフライ			あぶら	サーモンフライ						
		アーモンドあえ		さとう	アーモンド			ブロッコリー	キャベツ	しょうゆ		
		小袋タルタルソース			外カリソース							
10 月		ごはん		こめ							597 21.2	769 25.7
		ほたてのかきあげ		さつまいも てんぷらこ	あぶら	ほたてがい		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	しお		
		ごまあえ		さとう	ごま			ほうれんそう	はくさい	しょうゆ		
		さわにわん				ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ もやし	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ		
11 火		コッペパン		パン							658 29.4	869 38.0
		タンドリーチキン				とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが レモン	ケチャップ しお こしょう カレーこ		
		ブロッコリーサラダ		さとう	あぶら			ブロッコリー にんじん	キャベツ	す しょうゆ しお こしょう		
		ポークビーンズ		じゃがいも さとう	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん さやいんげん トビロ	たまねぎ	しお こしょう ハヤシルウ ケチャップ ソース		
		みかん							みかん			
12 水		しめじごはん		こめ		あぶらあげ			しめじ えだまめ	こんぶ しょうゆ さけ	621 24.0	765 29.0
		きびなごの カリカリフライ			あぶら		きびなごの カリカリフライ					
		いそかあえ		さとう			のり	こまつな	キャベツ	しょうゆ		
		じゃがいもと だいこんのそぼろに		じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	しょうゆ さけ		
13 木		コッペパン		パン							602 25.5	795 33.1
		こまつなの キッシュ			バター あぶら	たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな	たまねぎ	しお こしょう		
		ほうれんそうのソテー			あぶら			ほうれんそう にんじん	もやし	しお こしょう		
		あきのかおり ポトフ		じゃがいも さつまいも		ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	ガラスープ しお こしょう しょうゆ		
		パテチョコレート		パテチョコレート								
14 金		ごはん		こめ							633 26.0	808 31.8
		ぶりの しょうがみそやき			マヨネーズ	ぶり			しょうが	しお さけ みそ		
		だいこんのすのものの		さとう			しらす		だいこん きゅうり	す しょうゆ		
		いもたき		さといも (こんにゃく) さとう		とりにく ちくわ あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう	しょうゆ さけ にぼし		

に ち 日 曜	献立名			主 な 材 料					調味料 他	エネルギー (Kcal) たんばく質 (g)		
	牛乳	主 食	副 食	【黄】 おもにエネルギーになる		【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える				
	無機質			炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	カロテン		ビタミン	小学校	中学校
17 月		ごはん		こめ							648 25.3	838 31.4
		せとあげ		かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ えび			たまねぎ きくらげ キャベツ	さけ		
		そくせきづけ				かつおぶし		こまつな	はくさい たくあん	しょうゆ		
		こうやとうふの たまごとじ		じゃがいも さとう	あぶら	とりにく たまご こうやとうふ		にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	しょうゆ		
18 火		コッパパン		パン							621 25.1	810 32.2
		シュウマイ		さとう かたくりこ シュウマイのかわ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく えび			たまねぎ しいたけ	しお こしょう しょうゆ		
		ほうれんそうの しおナムル			ごま ごまあぶら			ほうれんそう	もやし にんにく	ちゅうかだし しお こしょう		
		ビーフンじる		ビーフン		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
		いちごクレープ		いちごクレープ								
19 水		ごはん		こめ							604 22.0	766 26.7
		チキンなんばん		かたくりこ さとう	あぶら	とりにく			しょうが	しょうゆ さけ す みりん		
		ポイルやさい						ブロッコリー	キャベツ			
		はくさいと きのこのみそしる				とうふ あぶらあげ		ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ	みそ にぼし		
		小袋タルタルソース			タルタルソース							
20 木		はだかむぎこパン		はだかむぎこパン							632 26.7	805 33.2
		やさいの とりバーグ		パンこ さとう	あぶら	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ	しお こしょう ケチャップ ソース ワイン		
		コーンと こまつなのソテー			あぶら			こまつな	キャベツ コーン	しお こしょう		
		チャウダー		じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	ホワイトルウ しお こしょう		
21 金		ごはん		こめ							619 27.9	793 34.2
		さばの ごまみそやき		さとう	ごま	さば			しょうが	みそ さけ		
		うめおかかあえ		さとう		かつおぶし		ほうれんそう	はくさい ばいにく	しょうゆ		
		いそに		じゃがいも (こんにゃく) さとう	あぶら	だいず とりにく あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		しょうゆ みりん にぼし		
25 火		ごはん		こめ							668 26.7	852 33.0
		パルメジアーナ		さとう パンこ	オリーブあぶら	とりにく	チーズ	トマト・ユール パセリ	たまねぎ にんにく	しお こしょう ケチャップ しょうゆ		
		コウヴィ			あぶら			こまつな	キャベツ にんにく	しお カレーこ しょうゆ		
		フェイスジョアード		じゃがいも	あぶら	ぶたにく ウィンナー ベーコン レッドキドニー		にんじん	にんにく たまねぎ	しお こしょう ガラスープ コンソメ		
28 金		ごはん		こめ							616 23.2	793 28.4
		とりごぼうの てんぷら		ごむぎこ かたくりこ ホットケーキミックス	あぶら	とりにく			しょうが ごぼう	しょうゆ さけ しお		
		にびたし			ごま			ほうれんそう	はくさい	しょうゆ みりん		
		ぶたじる		じゃがいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	もやし	みそ にぼし		

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。