



こんだてよていひょう

今月の目標・・・後片付けをきちんとしよう

西条市立東部学校給食センター

にち 日 曜	こん 献 立 名 主 副 食 食	主 な 材 料						ち ょう み り よ う ほ か 調 味 料 他	エネルギー (Kcal)		
		【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもにからだをつくる		【緑】おもにからだの調子を整える			たんぱく質 (g)		
		たん す い か ん ぶ 炭 水 化 物	し じ つ 脂 質	た ん ぱ く 質	む き し つ 無 機 質	カ ロ テ ン	ビ タ ミ ン		し ょう が こ う 小 学 校	ち ゅう が こ う 中 学 校	
6 月		ごはん	こめ						し お ゆ ず ド レ ッ シ ン グ さ け し ょう ゆ に ぼ し	701 25.7	839 29.4
		さんまのしおやき			さんま						
		ポイルやさい (小袋ゆずドレッシング)					こまつな	はくさい			
		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		ねぎ にんじん	ごぼう			
		おつきみだいふく	おつきみだいふく								
7 火		コッペパン	パン						し お こ し ょう さ け し お こ し ょう し お こ し ょう しょうゆ ガラスープ	592 27.9	800 36.5
		えびのフリッター	こむぎこ かたくりこ	あぶら	えび たまご						
		ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー	キャベツ コーン			
		はくさいとベーコンの たまごスープ			ベーコン たまご		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ			
8 水		ビーンズカレー (むぎごはん)	こめ むぎ						カ レ ー ウ ケ チャ ップ ソ ー ス し ょう ゆ し お こ し ょう す し お こ し ょう	618 21.8	764 26.6
		ビーンズカレー (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく だいす いんげんまめ		にんじん	たまねぎ			
		さつまいものキッシュ	さつまいも		たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ			
		フレンチサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン みかん			
10 金		ちらしずし	こめ さとう		えび あぶらあげ	しらす	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	し お す し ょう ゆ し ょう ゆ さ け し ょう ゆ たまねぎ えのきたけ し お し ょう ゆ こん ぶ け ず り ぶ し	607 24.9	742 29.5
		わかどりのからあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			しょうが			
		おかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ			
		すましじる			とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
14 火		ごはん	こめ						さ け し ょう ゆ み り ん し ょう ゆ さ け に ぼ し	633 25.1	811 30.8
		さわらの みぞれあんかけ	かたくりこ さとう	あぶら	さわら			だいこん			
		ポイルやさい					こまつな	キャベツ			
		ちくぜんに	じゃがいも さとう (こんにゃく)	あぶら	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん			
20 月		さつまいもごはん	こめ さつまいも						し お さ け さ け し ょう ゆ し お し ょう ゆ さ け こ ん ぶ け ず り ぶ し	615 23.9	742 28.1
		つくねあげ	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ		ねぎ	きくらげ たまねぎ			
		おひたし	さとう		かつおぶし		こまつな	はくさい			
		よしのじる	かたくりこ (こんにゃく)		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	しいたけ			
		ヨーグルト				ヨーグルト					
21 火		コッペパン	パン						し お こ し ょう マ ス ター ド ホ ワ イ トル ウ す し お こ し ょう ソ ー ス こ し ょう ハ ヤ シル ウ ケ チャ ップ し お	650 28.6	867 37.1
		わかどりの きのこクリームソース		あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう		まいたけ しめじ にんにく			
		みかんだレタッガ サラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン みかん			
		ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいす ぶたにく ベーコン		にんじん さやいんげん トマトピューレ	たまねぎ			
22 水		ごはん	こめ						み そ し ょう ゆ み り ん ゆ かり ご は ん の も と し ょう ゆ さ け し ょう ゆ	621 29.5	796 36.6
		いかのこうみやき	さとう		いか			しょうが にんにく ながねぎ			
		ゆかりあえ						キャベツ きゅうり			
		じゃがいもと あつあげのもの	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ			
23 木		セルフサバサンド (パン)	バーガーパン						し ょう ゆ さ け し ょう ゆ ホ ワ イ トル ウ し お こ し ょう	648 26.9	853 34.2
		セルフサバサンド (サバ)	こむぎこ パンこ	あぶら	さば			しょうが			
		セルフサバサンド (やさい)						キャベツ			
		キャロットスープ	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			
		小袋タルタルソース		タルタルソース							
24 金		ごはん	こめ						し ょう ゆ さ け み り ん す し ょう ゆ し お け ず り ぶ し こ ん ぶ し ょう ゆ	674 24.2	866 30.0
		とりごぼうの あまからに	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく			しょうが ごぼう			
		もやしのナムル	さとう	ごま こまあぶら			にんじん	だいすもやし きゅうり			
かきたまじる	かたくりこ		たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ					

にち 日 曜	こん 献 ぎゆうにゆう 牛乳 むきしつ 無機質	だて 立 しゅ 主 ふく 副 めい 名 しょく 食 しょく 食	おも 主 な ざい 材 りょう 料						あま みりょう 調味料 ほか 他	エネルギー (Kcal)	
			【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			たんぱく質 (g)	
			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		しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
27 月		ごはん	こめ							595 26.4	768 32.5
		さけとこまつなの あげに	かたくりこ さとう	あぶら	さけ		こまつな	しょうが	しょうゆ さけ		
		ごまあえ	さとう	ごま				キャベツ もやし	しょうゆ		
		きのこのみそしる	じゃがいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ		ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	みそ にぼし		
28 火		コッパン	パン							627 27.7	845 35.7
		クリスピーチキン	コーンフレーク ごむぎこ	マヨネーズ	とりにく				カレーこ コンソメ		
		ブロッコリーサラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー	きゅうり コーン	す しょうゆ しお こしょう		
		ポトフ	じゃがいも		ぎゅうにく ウィンナー だいず いんげんまめ		にんじん	たまねぎ キャベツ	しお こしょう ガラスープ しょうゆ		
29 水		ごはん	こめ							611 25.7	784 31.8
		こいわしの うめのかあげ		あぶら	こいわしの うめのかあげ						
		こんぶあえ				しおこんぶ		キャベツ きゅうり	しょうゆ		
		すきやき	さとう (こんにゃく)	あぶら	ぎゅうにく とうふ		にんじん	ごぼう はくさい ながねぎ	さけ みりん しょうゆ		
30 木		コッパン	パン							565 23.8	765 31.1
		ツナポテトの チーズやき	じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ツナ	チーズ	パセリ	たまねぎ	しお こしょう		
		カミカミサラダ	さとう	ごまあぶら	さきいか			キャベツ きゅうり コーン レモン	しお こしょう す しょうゆ		
		たまごスープ	かたくりこ		たまご ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ	しお こしょう ガラスープ しょうゆ		
31 金		ごはん	こめ							712 25.5	897 31.4
		れんこんバーグ	パンこ さとう かたくりこ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ			たまねぎ れんこん	しお こしょう しょうゆ す みりん		
		ポイルブロッコリー					ブロッコリー				
		いんげんまめの スープ	じゃがいも		ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	しお こしょう ホワイトルウ		
かぼちゃプリン	かぼちゃプリン										

※ 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。