



# こんだてよていひょう

こん げつ もくひょう ただ はし つか  
今月の目標・・・正しくお箸を使おう

西条市立東部学校給食センター

にち 日 曜	こん 献 だて 立 めい 名		主 な 材 料					ちようみりょう ほか 調味料 他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)		
	ぎゅうにゅう 牛 乳	しゅ 主 ふく 副	しょく 食 しょく 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			
				たんぱく質 炭水化物	しあわせ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン		
2 月		ごはん	こめ							602 20.1	786 24.8
		あげはるまき		あぶら	はるまき						
		うめおかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ はいにく	しょうゆ		
		とうふチゲ			とうふ ぶたにく		にんじん にら	はくさい	みそ キムチのもと しょうゆ ガラスープ		
3 火		ごはん	こめ							551 22.3	683 25.0
		いわしのかばやき	さとう		いわし			しょうが	しょうゆ みりん		
		コーンサラダ		マヨネーズ				キャベツ コーン	しお こしょう しょうゆ		
		こんさいじる	(こんにゃく)		あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう	みそ にぼし		
		せつぶんまめ			だいす						
4 水		ごはん	こめ							606 19.2	777 23.6
		おからのモチモチ がんも	かたくりこ さとう	あぶら	おから とうふ えび		にんじん	きくらげ	しょうゆ みりん		
		ブロッコリーの あえもの	さとう				ブロッコリー	キャベツ	しょうゆ		
		はるさめスープ	はるさめ		とりつくね		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
5 木		まめパン	まめパン							597 26.3	827 34.5
		とうふハンバーグ	パンこ さとう		とりにく ぶたにく とうふ だいす			たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ソース ワイン		
		こんぶサラダ	さとう	ごまあぶら			しおこんぶ	キャベツ だいこん	す しょうゆ しお こしょう		
		コーンクリーム スープ	さつまいも		ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	ホワイトルウ		
6 金		ごはん	こめ							579 19.5	741 23.9
		チキンとポテトの あまからに	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく			しょうが	しょうゆ さけ みりん		
		ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ	しょうゆ		
		かきたまじる	かたくりこ		たまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ		
9 月		ごはん	こめ							579 18.2	742 22.1
		かきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	えび		にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン	しお		
		ゆかりあえ						キャベツ もやし	しょうゆ ゆかり		
		みそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	みそ にぼし		
10 火		コッペパン	パン							563 24.6	764 31.9
		ポテトミート グラタン	じゃがいも さとう		だいす とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	しょうゆ しお こしょう ケチャップ ソース		
		キャベツと コーンのサラダ	さとう	あぶら				キャベツ コーン	す しお こしょう		
		はくさいとつくねの たまごスープ			とりつくね たまご		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
12 木		だいこんカレー (むぎごはん)	こめ むぎ							555 24.4	727 30.1
		だいこんカレー (ルウ)		あぶら	とりにく だいす		にんじん	だいこん たまねぎ	カレールウ ケチャップ ソース しょうゆ		
		だいすいりこ	さとう	ごま	だいす	かえり			しょうゆ みりん		
		ブロッコリー サラダ	さとう	あぶら			プロッコリー	キャベツ コーン	す しお こしょう		
13 金		ごはん	こめ							608 21.2	784 26.0
		こうやどうふの からあげ	さとう かたくりこ	あぶら	こうやどうふ			しょうが	みりん しょうゆ ガラスープ		
		もやしとまつなの しおナムル		ごま ごまあぶら			こまつな	もやし ににく	ちゅうかだし しお こしょう		
		ふたじる	さつまいも (こんにゃく)		ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう	みそ にぼし		
16 月		うちぬきさいさいどん (むぎごはん)	こめ むぎ							554 22.6	708 27.8
		うちぬきさいさいどん (ぐ)	かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい	しょうゆ さけ しお みりん		
		レバーとこんにゃくの あまからに	(こんにゃく) さとう	あぶら	とりレバーたつたあげ		にんじん さやいんげん		しょうゆ みりん		
		おかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ	しょうゆ		

日 曜 日	献 立 名		主 な 材 料						調 味 料 他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)		
	牛 乳	主 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			しょうが 小学校	ちゅうが 中学校	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	むきしづ 無機質	カロテン	ビタミン				
17 火		コッペパン	パン							568 24.2	769 31.4	
		チキンフリカッセ		あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ	はくさい しめじ			
		コロコロサラダ	さとう	あぶら					だいこん えだまめ コーン			
		ポトフ	じゃがいも		ワインナー		にんじん	たまねぎ	キャベツ			
18 水		ごはん	こめ							570 22.8	729 28.0	
		えびチリソース	てんぶらこ じゃがいも さとう	あぶら	えび			たまねぎ	しお さけ スイートチリソース ケチャップ しょうゆ			
		プロッコリーの しおナムル		ごま ごまあぶら			プロッコリー	コーン	もやし にんにく			
		キムチスープ			ぶたにく あつあげ		にんじん にら	はくさい	みそ キムチのもの しょうゆ ガラスープ			
19 木										686 23.8	843 28.6	
		あげパン	パン さとう	あぶら	きなこ							
		ロングワインナー			ワインナー							
		ポイルキャベツ						キャベツ				
		つくねとはくさいの クリームに	さつまいも	あぶら	とりつくね	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ	ホワイトルウ しお こしょう			
20 金									ケチャップ	586 22.9	709 25.6	
		ごはん	こめ									
		さばの オイマヨやき	さとう	マヨネーズ	さば				オイスターソース みりん			
		おひたし	さとう		かつおぶし		こまつな	はくさい	しょうゆ			
24 火		だいこんあったか そぼろじる	かたくりこ	あぶら	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん しょうが たまねぎ	しょうゆ しお こんぶ けずりぶし	580 25.0	746 30.7	
		ごはん	こめ									
		いかのさらさあげ	かたくりこ	あぶら	いか			しょうが	しょうゆ さけ カレーご			
		いそかあえ	さとう			のり	こまつな	キャベツ	しょうゆ			
27 金		おやこに	じゃがいも (こんにゃく) さとう	あぶら	とりにく たまご こうやどうふ		にんじん にら	たまねぎ しいたけ グリンピース	しょうゆ	592 25.6	779 33.1	
		コッペパン	パン									
		マーシャルピinz		マーシャル ピinz								
		わかどりのくろみつに	さとう		とりにく		にんじん さやいんげん	しょうが	みそ しょうゆ さけ			
		ポイルキャベツ						キャベツ				
		ファイバースープ	むぎ		とりつくね		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ もやし	しお こしょう しょうゆ ガラスープ			

※ 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。