



# こんだてよていひょう

今月の目標・・・1年間を振り返ろう

西条市立東部学校給食センター

にち 日 曜	こんだて 立 名		主 な 材 料						しょうりょう 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 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			しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
			たんまいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン			
2 月		ごはん	こめ							613 19.6	776 24.6
		こうやとうふの からあげ	さとう かたくりこ	あぶら	こうやとうふ			しょうが	みりん しょうゆ ガラスープ		
		なのはなあえ	さとう		かつおぶし		なのはな	キャベツ	しょうゆ		
		もずくじる	かたくりこ		とうふ たまご	もずく	にんじん	たまねぎ えのきだけ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし		
		いちごゼリー	いちごゼリー								
3 火		こぎつねずし	こめ さとう		ぶたにく あぶらあげ		にんじん	しょうが	す しお しょうゆ	673 21.3	784 24.4
		はんぺんフライ		あぶら	はんぺんフライ						
		もやし ごまあえ	さとう	ごま				キャベツ もやし	しょうゆ		
		すましじる			とうふ かまぼこ	わかめ		たまねぎ	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		ひなあられ	ひなあられ								
4 水		ごはん	こめ							592 20.8	726 24.6
		やきぎょうざ			ぎょうざ						
		すのもの	さとう					キャベツ もやし	しお しょうゆ す		
		とうふチゲ			とうふ ぶたにく		にんじん にら	はくさい えのきだけ	みそ キムチのもと しょうゆ ガラスープ		
5 木		セルフカレードッグ (せわりパン)	パン							538 28.7	747 36.0
		セルフカレードッグ (ぐ)	パンこ	あぶら	とりにく だいず		にんじん こまつな	たまねぎ	カレーこ カレールウ ケチャップ ソース しお こしょう		
		だいずいりこ	さとう	ごま	だいず	かえり			しょうゆ みりん		
		フレンチサラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー	キャベツ コーン	す しお こしょう		
6 金		ごはん	こめ							586 18.1	755 22.0
		かきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	えび		さやいんげん	たまねぎ コーン	しお		
		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		
		じゃがいもの みそじる	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		
9 月		ごはん	こめ							547 22.4	696 25.2
		さばのしおやき			さば				しお		
		こまつなの マヨネーズいため		マヨネーズ			こまつな	キャベツ	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		
10 火		コッペパン	パン							565 21.5	761 27.7
		ツナポテト 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		
		レモンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ コーン レモン	す しお しょうゆ		
		はるさめスープ	はるさめ		とりにく		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		
11 水		ごはん	こめ							618 17.1	748 19.9
		あげはるまき		あぶら	はるまき						
		おひたし	さとう		かつおぶし			キャベツ もやし	しょうゆ		
		だいこんそぼろじる	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		
13 金		ごはん	こめ							577 21.0	754 25.8
		おからボール	かたくりこ さとう	あぶら	おから とりにく		にんじん		しょうゆ みりん		
		もやしの しおナムル		ごま ごまあぶら				もやし キャベツ にんにく	ちゅうかだし しお こしょう		
		ちゅうか コーンスープ	かたくりこ		ぶたにく たまご		こまつな	コーン たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
								ケチャップ			

に ち 日 曜	献立名		主  な  材  料						調味料 他	エネルギー (Kcal)	
	牛乳 無機質	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			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
16 月		ごはん	こめ							624 19.7	764 23.3
		やきコロッケ	コロッケ								
		キャベツのごまあえ	さとう	ごま ごまあぶら				もやし キャベツ コーン	す しょうゆ		
		ぶたじる	さつまいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん	みそ にほし		
18 水		ごはん	こめ							590 19.4	756 23.5
		おからモチモチ 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		
		もやしの カレーいため		あぶら			こまつな	キャベツ もやし	しお こしょう カレーこ		
		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		
19 木		カレーライス (むぎごはん)	こめ むぎ							611 23.8	785 29.5
		カレーライス (ルウ)	じゃがいも	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	カレールウ ケチャップ ソース しょうゆ		
		だいずとかえりの いりに	さとう	ごま	だいず	かえり			しょうゆ みりん		
		だいこんサラダ	さとう	あぶら				だいこん キャベツ コーン	す しお こしょう		

※ 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。