



こんだてよていひょう

今月の目標・・・給食の決まりを守ろう

西条市立東部学校給食センター

日 曜	献立名		主 な 材 料						調味料 他	エネルギー (Kcal)	
	牛乳 無糖質	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)	
			たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミン		小学校	中学校
13 月		ごはん	こめ							631 28.4	741 25.0
		かきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	えび	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しお		
		すのもの	さとう					キャベツ きゅうり	しお しょうゆ す		
		けんちんじる	(こんにゃく)	ごまあぶら	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	しお こんぶ さけ しょうゆ けずりぶし		
		おいわいケーキ	チョコケーキ								
14 火		やきそばパン (せわりパン)	せわりパン							616 28.5	804 34.9
		やきそばパン (やきそば)	やきそばめん	あぶら	ぶたにく かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	しお こしょう ソース しょうゆ		
		さわらの タルタルやき		タルタル ソース	さわら				しお こしょう ワイン		
		ブロッコリー サラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー	コーン	す しお こしょう しょうゆ		
15 水		わかめごはん	こめ						わかめごはんのもと	571 27.6	730 33.9
		わかどりの ごまあげ	てんぷらこ	ごま あぶら	とりにく			しょうが	しょうゆ さけ		
		おひたし	さとう		かつおぶし		こまつな	キャベツ	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 こんぶ けずりぶし		
16 木		コッペパン	パン							594 28.8	801 37.6
		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 カレーこ		
		じゃこサラダ	さとう	ごまあぶら		しらす		キャベツ コーン レモン	す しお こしょう しょうゆ		
		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 トマト	たまねぎ	こしょう クチャップ ハヤシルウ しお ソース		
17 金		ごはん	こめ							640 31.0	792 36.0
		さばのしおやき			さば				しお		
		ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ		
		あつあげのうまに	じゃがいも さとう	あぶら	あつあげ とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん		しょうゆ みりん にぼし		
21 火		キャロットパン	キャロットパン							646 26.1	833 31.8
		クリスピーチキン	こむぎこ コーンフレーク	マヨネーズ	とりにく				コンソメ カレーこ		
		フレンチサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ コーン	す しお こしょう		
		ほうれんそうと いんげんまめの クリームスープ	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 ほうれんそう	たまねぎ	ホワイトルウ しお こしょう		
22 水		ごはん	こめ							572 26.2	701 29.8
		さけの ちゃんちゃんやき	さとう	マヨネーズ	さけ		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	さけ みそ みりん		
		おかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな	もやし	しょうゆ		
		にくだんごじる			にくだんご あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	しお しょうゆ こんぶ けずりぶし		
23 木		コッペパン	パン							583 27.5	783 35.9
		とうふハンバーグの ソースかけ	パンこ さとう		とりにく ぶたにく とうふ だいず			たまねぎ	しお ソース ワイン クチャップ こしょう		
		ポイルやさい					ブロッコリー	コーン			
		はるキャベツと ベーコンのスープ			ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はるキャベツ	しお こしょう しょうゆ とりだし		
24 金		ごはん	こめ							607 24.9	761 30.6
		レバーのしょうが ヌクナム	かたくりこ さとう	あぶら	とりレバー たつたあげ とりにく		さやいんげん	しょうが	さけ す ナンブラー しょうゆ みりん		
		こまつなの しおナムル		ごま ごまあぶら			こまつな	キャベツ にんにく	ちゅうかだし しお こしょう		
		フン・ポー・フェ	ビーフン	あぶら	ぎゅうにく		にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ	こしょう しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ キムチのもと しお ガラスープ		
27 月		カレーライス (むぎごはん)	こめ むぎ							623 24.1	796 29.9
		カレーライス (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールウ しょうゆ クチャップ ソース		
		スプリングキッシュ		バター	たまご ハム	チーズ ぎゅうにゅう	アスパラガス	たまねぎ	しお こしょう		
		ひじきサラダ	さとう	あぶら		ひじき	こまつな	キャベツ	す しょうゆ しお こしょう		
28 火		たきこみごはん	こめ		とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ	しょうゆ さけ	605 23.5	774 29.1
		えびつくね	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ えび			たまねぎ きくらげ	さけ		
		レモンあえ	さとう					キャベツ コーン レモン	す しお しょうゆ		
		すましじる			とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ		
		さくらゼリー	さくらゼリー								
30 木		コッペパン	パン							580 24.7	766 31.6
		ポテトミート グラタン	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず	チーズ		たまねぎ	しお こしょう クチャップ ソース		
		ポイルブロッコリー					ブロッコリー				
		やさいスープ			ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
		ヨーグルト				ヨーグルト					

※ 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。