



1月 学校給食予定献立表



伊予市学校給食センター

日曜	献立名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー (Kcal)	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーの		たんぱく質 (g)	
		もとになるもの		もとになるもの		もとになるもの		脂質 (%)	
								小学校	中学校
9 金	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		にんじん ねぎ だいこん		こめ だんご さとう ごま		572	702
	しらたまごうに	とりにく かまぼこ		はくさい ほしいたけ				22.8	27.2
	ごまあじいりこ	こにぼし		レモン				17.0	15.1
	こうはくなます								
13 火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん ほしいたけ グリンピース		こめ さとう あぶら		627	779
	とりそばろどんぶり	ぶたにく どうふ		ねぎ ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ		さといも でんぶん		23.2	27.7
	けんちんじる	ロースハム				じゃがいも マヨネーズ		28.9	27.4
	ポテトサラダ								
14 水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん ねぎ はくさい ごぼう かぶ		こめ さとう あぶら		634	806
	ぶたじる	ちくわ たまご みそ		ほしいたけ きゅうり キャベツ		さといも こんにゃく		22.7	28.3
	ちくわのゆかりあげ	スキムミルク		ゆかり		こむぎこ		25.0	24.5
	あまずづけ	チーズ							
15 木	げんりょうコッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん ねぎ もやし コーン ながねぎ		パン めん さとう でんぶん		584	743
	しおラーメン	やきぶた わかめ		キャベツ きゅうり すだち ごぼう		アーモンド あぶら		25.5	31.4
	すだちぶみづけ							29.9	28.2
	ナッツごぼう								
16 金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ		にんじん かぶ はくさい		こめ じゃがいも こんにゃく		617	763
	おでん	ひらてん あつあげ うずらたまご		きゅうり ゆず		さとう ごま		26.3	31.8
	てづくりふりかけ	こんぶ かつおぶし ちりめん						23.6	21.9
	ゆずみそあえ	ひじき いか みそ するめ							
19 月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ		にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ		こめ ワンタン ごまあぶら		691	827
	ワンタンスープ	とりにく なまクリーム		ほしいたけ ながねぎ		りょくとうはるさめ パンこ		26.6	30.1
	とりにくのガーリックやき	ヨーグルト		パセリ たまねぎ にんにく		むえんバター マヨネーズ		35.3	32.6
	ツナサラダ			レタス きゅうり					
20 火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん ねぎ はくさい		こめ うどん だんご		557	703
	ちゃんこなべ	とりにく あぶらあげ		しゅんぎく えのきだけ ながねぎ		さとう ごまあぶら		23.0	28.1
	しゃぶしゃぶサラダ	こおなごちりめん		レタス きゅうり ねりうめ レモン				22.1	20.0
	こおなごちりめん								
21 水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく		こめ じゃがいも ルウ		655	812
	ボークカレー	なまクリーム		キャベツ きゅうり たまねぎ なつみかん		あぶら さとう		19.7	23.5
	フレンチサラダ			ふくじんづけ みかんジュース				25.4	24.3
	ふくじんづけ								
22 木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ		パン じゃがいも あぶら		647	799
	ボトフ	ウインナー ロースハム たまご		ほうれんそう パセリ レタス セロリ				27.9	34.3
	ミモザサラダ			きゅうり いよかん				34.2	33.5
	いよかん								
23 金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく		ねぎ ほうれんそう にんにく もやし		こめ ごま ごまあぶら		640	794
	ビビンバ	ぶたにく たまご やきぶた		たけのこ セロリ		さとう りょくとうはるさめ		27.7	34.2
	はるさめスープ	ロースハム		きゅうり キャベツ				29.0	27.5
	ナムル								
26 月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ		こめ さとう でんぶん		642	797
	どうふのごもくあんかけ	どうふ だいず こにぼし		きくらげ しょうが もやし		あぶら ごまあぶら		27.5	33.9
	きゅうりとだいのこのナムル			だいこん きゅうり				26.5	25.0
	だいずとにぼしのあげに								
27 火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん ねぎ キャベツ		こめ こむぎこ さといも		646	788
	すいとん	あぶらあげ はも たまご		きゅうり レモン だいこん		ごまあぶら こめこ		27.0	30.3
	ハモのてんぷら					あぶら さとう		23.8	21.9
	キャベツのあまずづけ					はだかむぎこ			
28 水	ろっこくごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん ながねぎ しょうが レタス		こめ あかまい みどりまい		633	783
	いよこくみそしる	むぎみそ あかみそ		だいこん ほしいたけ こまつな		くろまい はだかむぎ もちむぎ		27.5	33.5
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく ちりめん のり		きりぼしだいこん きゅうり		こむぎこ でんぶん さとう		27.0	25.5
	きりぼしだいこんのサラダ					きび あぶら オリーブオイル			
29 木	えひめけんさんコッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう どうふ		にんじん ねぎ たまねぎ		パン でんぶん		632	793
	かきたまじる	たまご だいず こにぼし		はくさい だいこん いちご		さつまいも くらざとう あぶら		24.0	29.0
	さつまいもとだいずのあげに							31.8	30.4
	いちご								
30 金	たいめし 牛乳	ぎゅうにゅう たい あぶらあげ		にんじん ねぎ しゅんぎく		こめ こめこ		641	793
	ひらだんごじる	ひら たら たまご		だいこん ゆかり キャベツ レモン		こむぎこ あぶら		31.9	39.5
	とりのてんぷら	とりにく		ほしいたけ はくさい きゅうり ゆかり				34.0	33.3
	ゆかりあえ								

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。
 ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。
 ※ 今月の伊予市産は、米、ほしいたけ、だいこん、にんじん、キャベツです。

旬の食材カット：中山小学校・佐礼谷小学校