



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) たんぱく質(g) 脂質(%)
		おもに体をつくる もとになるもの	おもに体の調子を整える もとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	
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	ごめ だんご さとう ごま	572 22.8 17.0
	しらたまぞうに	とりにく かまぼこ	はくさい ほししいたけ		
	ごまあじいりこ	こにぼし	レモン		
	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 ほししいたけ グリンピース	ごめ さとう あぶら	627 23.2 28.9
	とりそぼろどんぶり	ぶたにく とうふ	ねぎ ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ	さといも てんぶん	
	けんちんじる	ロースハム		じゃがいも マヨネーズ	
	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	ごめ さとう あぶら	634 22.7 25.0
	ぶたじる	ちくわ たまご みそ	ほししいたけ きゅうり キャベツ	さといも こんにゃく	
	ちくわのゆかりあげ	スキムミルク	ゆかり	こむぎこ	
	あますづけ	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 25.5 29.9
	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	
	すだちふうみづけ				
	ナツツごぼう				
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	ごめ ジャガイモ こんにゃく	617 26.3 23.6
	おでん	ひらでん あつあげ うずらたまご	きゅうり ゆず	さとう ごま	
	てづくりふりかけ	こんぶ かつおぶし ちりめん			
	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 チングルサイ たけのこ	ごめ ワンタン ごまあぶら	691 26.6 35.3
	ワンタンスープ	とりにく なまクリーム	ほししいたけ ながねぎ	りょくどうはるさめ パンこ	
	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	
	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	ごめ うどん だんご	557 23.0 22.1
	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	
	しゃぶしゃぶたのサラダ	こおなごちりめん	レタス きゅうり ねりうめ レモン		
	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	ごめ ジャガイモ ルウ	655 19.7 25.4
	ポークカレー	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	
	フレンチサラダ		ふくじんづけ みかんジュース		
	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 ジャガイモ あぶら	647 27.9 34.2
	ポトフ	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		
	ミモザサラダ		きゅうり いよかん		
	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	ごめ ごま ごまあぶら	640 27.7 29.0
	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 りょくどうはるさめ	
	はるさめスープ	ロースハム	きゅうり キャベツ		
	ナムル				
26 月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チングルサイ たまねぎ たけのこ	ごめ さとう でんぶん	642 27.5 26.5
	どうふのごもくあんかけ	とうふ だいすき こにぼし	きくらげ しょうが もやし	あぶら ごまあぶら	
	きゅうりとだいこんのナムル		だいこん きゅうり		
	だいすきとにぼしのあげに				
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	ごめ こむぎこ さといも	646 27.0 23.8
	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 ごめこ	
	ハモのでんぶら			あぶら さとう	
	キャベツのあますづけ			はだかむぎこ	
28 水	ろっこごはん 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	ごめ あかまい みどりまい	633 27.5 27.0
	いよこくみそしる	むぎみそ あかみそ	だいこん ほししいたけ こまつな	くろまい はだかむぎ もちむぎ	
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく ちりめん のり	きりぼししだいこん きゅうり	こむぎこ でんぶん さとう	
	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	あじつけのり				
	えひめんさんコッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ	パン でんぶん	632 24.0 31.8
	かきたまじる	たまご だいすき こにぼし	はくさい だいこん いちご	さつまいも くろざとう あぶら	
	さつまいもとだいすきのあげに				
30 金	いちご				
	たいめし 牛乳	ぎゅうにゅう とうい あぶらあげ	にんじん ねぎ しゅんぎく	ごめ こめこ	641 31.9 34.0
	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	
	とりのでんぶら	とりにく	ほししいたけ はくさい きゅうり ゆかり		
	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