



2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	
2月 2日	ごはん 牛乳 ぶたじる ロースカツ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ あかみそ たまご じゅけんおうえんこんだて	にんじん ねぎ はくさい ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり	こめ さといも こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	668 776 25.1 27.5 30.7 27.4
3月 3日	ごはん 牛乳 ふしめんじる いわしのアングレーズソース あますづけ	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ いわし せつぶんこんだて	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが えのきだけ キャベツ たいこん きゅうり	こめ ふしめん でんぶん さとう パンこ あぶら	611 754 21.1 25.0 24.6 23.0
4月 4日	せきはん 牛乳 しらたまじる とりにくのピリからやき おひたし	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく あぶらあげ とりにく おひたし	にんじん ねぎ もやし にんにく ほうれんそう キャベツ	こめ もちごめ さとう しらたまだんご ごま ごまあぶら	550 674 24.0 29.0 26.7 25.0
5月 5日	コッペパン 牛乳 ミニストローネ チリコンカン せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいす ふくじんづけ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ セロリ にんにく だいこん きゅうり	パン キャラメル マカロニ じゃがいも さとう あぶら アーモンド わふうドレッシング	644 813 26.7 33.2 32.3 30.7
6月 6日	ごはん 牛乳 エッグカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまクリーム かいそうミックス ちりめん ふくじんづけ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり もやし ふくじんづけ	こめ じゃがいも ルウ あぶら さとう	659 820 20.0 23.8 28.4 26.9
9月 9日	ごはん 牛乳 にゅうめん どうふのかわりあげ ぱんさんすう	ぎゅうにゅう かまぼこ どうふ すりみえび ぎゅうにく ちりめん たまご ロースハム	ほうれんそう ねぎ ほししいたけ えのきだけ にんじん たまねぎ きゅうり きくらげ もやし	こめ そうめん こむぎこ さとう りょくどうはるさめ ごま あぶら ごまあぶら	600 741 20.8 24.7 24.3 22.8
10月 10日	ごはん 牛乳 にくじやが こおなごちりめん ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こおなごつくだに わかめ アレルギーなしのひ	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	568 704 19.5 23.3 19.6 17.4
12月 12日	げんりょうコッペパン 牛乳 スペゲティーナポリタン くきわかめのサラダ あんにんゼリー チョコクリーム	ぎゅうにゅう くきわかめ ベーコン ウィンナー	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう あぶら ごま ごまあぶら あんにんどうふ マスカットゼリー チョコレート	675 847 21.4 26.9 37.7 34.9
13月 13日	ごはん 牛乳 さわにわん さばのみそに こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さば しろみそ あかみそ かつおぶし	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし しょうが こまつな キャベツ	こめ さとう	623 750 25.7 28.9 24.6 21.2
16月 16日	ごはん 牛乳 みそけんちんじる わかどりのしおからあげ かふうあえ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ むぎみそ あかみそ ロースハム えび たまご	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ さといも こんにゃく あぶら でんぶん ごまあぶら りょくどうはるさめ さとう	646 801 24.3 29.3 27.7 26.3
17月 17日	ごはん 牛乳 だいのこのごもくに さけのレモンあえ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ こんぶ さけ わかめ	にんじん れんこん レモン キャベツ きゅうり すだち	こめ こんにゃく さとう でんぶん あぶら	642 796 30.2 37.0 25.1 23.6
18月 18日	ごはん 牛乳 ちゅうかどんぶり きゅうりつけ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご しおこんぶ	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ きゅうり	こめ でんぶん ごまあぶら さつまいも みずあめ さとう あぶら ごま	644 799 22.1 26.6 24.9 23.7
19月 19日	コッペパン 牛乳 ポタージュ ツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう べーコン なまクリーム ツナ	にんじん パセリ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン みかん	パン キャラメル ジャガイモ ルウ あぶら さとう	687 852 24.1 29.5 33.0 32.2
20月 20日	ごはん 牛乳 わかめじる マーポーダイこん あおなのナツツあえ	ぎゅうにゅう うおそりめん どうふ わかめ ぶたにく あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん グリンピース しょうが にんにく こまつな	こめ りょくどうはるさめ さとう ごまあぶら カシューなツツ	572 701 20.9 24.9 23.8 22.2
24月 24日	ごはん 牛乳 カレーうどん れんこんチップ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ちりめん	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	こめ うどん くろざとう ルウ あぶら さとう	614 760 18.7 22.1 27.9 26.6
25月 25日	ごはん 牛乳 いよこくみそしる レタスのひきにくいため ゆかりあえ	ぎゅうにゅう むぎみそ あかみそ あつあげ ぶたにく たまご	だいこん ながねぎ レタス にんじん しょうが ゆかり キャベツ きゅうり レモン	こめ さとう あぶら	563 694 20.4 24.4 24.9 23.5
26月 26日	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうそー フルーツレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ロースハム	にんじん たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム ほうれんそう もも パインアップル	パン キャラメル ジャガイモ ツウ マーガリン きょぼうゼリー レモンゼリー	671 841 25.9 32.1 26.7 25.5
27金 27日	ごはん 牛乳 さといものそぼろに しゃぶしゃぶたサラダ いりこのあまからに	ぎゅうにゅう ぶたにく こにぼし	にんじん たまねぎ グリンピース コーン レタス きゅうり ながねぎ うめ レモン	こめ さといも さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	575 706 22.6 27.1 22.7 21.2

※ 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、もち米、ほししいたけ、だいこん、にんじん、キャベツです。特にもち米は、北山崎小学校5年生が学校で育てたものを提供してもらいました。

旬の食材カット：伊予中学校・中山中学校