



ご入学・ご進級おめでとうございます。
しっかり食べて、勉強に運動にがんばりましょう。



2021

4月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらか					エネルギー	カルシウム	
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる		小学校(3・4年)			中学校(3・4年)
					あかの食品	みどりの食品				
9		白ご飯 牛乳 とり肉のからあげ はるさめサラダ 中華コーンスープ しろごはん	牛乳 とり肉 粉乳 卵 寒天 ぶた肉 卵 とり肉	しょうが きゅうり もやし 赤ピーマン たまねぎ しいたけ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 油 春雨 砂糖 油 ごま油 でん粉	667	267	852	280	
12		白ご飯 牛乳 魚の南蛮漬け たくあんあえ かきたま汁 しろごはん	牛乳 ホキ とうふ 卵	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ だいこん 梅 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 でん粉	634	336	775	366	
13		白ご飯 牛乳 オムレツ レモンあえ カレー しろごはん	牛乳 卵 ぶた肉 大豆粉	きゅうり キャベツ にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく りんご	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	661	287	814	304	
14		白ご飯 牛乳 サワラの西京焼き おかかあえ 筑前煮 しろごはん	牛乳 サワラ みそ カツオ節 とり肉 あつあげ	キヤベツ ほうれんそう もやし たけのこ ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん	米 砂糖 さといも こんにやく 砂糖	656	340	780	370	
15		丸パン 牛乳 ハンバーグ トカツソース グリーンサラダ ミネストローネ まるパン	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 寒天 とり肉 ぶた肉 大豆 粉乳	たまねぎ りんご トマト キヤベツ ブロッコリー えだまめ いよかん たまねぎ にんじん トマト	パン 砂糖 油 じゃがいも でん粉 砂糖 砂糖 はちみつ じゃがいも でん粉	634	342	802	380	
16		白ご飯 牛乳 あげぎょうざ ポテトサラダ わかめスープ マヨネーズ しろごはん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆粉 オイスターエキス 卵 きゅうり にんじん とうもろこし とうふ わかめ 卵	キヤベツ たまねぎ なら にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 油	米 小麦粉 米粉 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ねぎ	672	300	848	326	
19		白ご飯 牛乳 サバの塩焼き ごまあえ ぶた汁 しろごはん	牛乳 サバ ぶた肉 ぶた肉 かまぼこ 卵 みそ	キヤベツ ほうれんそう ごぼう ねぎ こんにやく さいとも	米 ごま 砂糖 こんにやく	651	355	793	389	
20		白ご飯 牛乳 とり肉とちくわのケチャップ煮 わかめサラダ ワンタンスープ しろごはん	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ ホタテエキス ぶた肉 大豆粉 オイスターエキス	トマト たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー きゅうり ゆず果汁 レモン果汁 キヤベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん もやし	米 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	646	274	798	288	
21		白ご飯 牛乳 春巻き あまずあえ じゃがいもそばろは しろごはん	牛乳 ぶた肉 大豆粉 オイスターエキス とり肉 ぶた肉	キヤベツ たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん グリンピース	米 小麦粉 油 水あめ でん粉 春雨 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖	674	282	833	297	
22		小型パン 牛乳 ちぐさ焼き しそあえ 山菜うどん こがたパン	牛乳 脱脂粉乳 卵 ひじき とうふ 卵	ほうれんそう にんじん しいたけ グリンピース キヤベツ きゅうり しそ にんじん ねぎ わらび たけのこ みずな えのきたけ うど なめこ	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 小麦粉	637	335	804	371	
23		クレープ おひたし すりみあげ せきはん	赤飯 牛乳 すりみあげ おひたし すまし汁 クレープ	牛乳 小豆 タイ キヤベツ こまつな もやし とうふ かまぼこ 卵 豆乳 いちご レモン果汁 砂糖 油 米粉 水あめ でん粉	米 もち米 油 でん粉 砂糖 ごぼう にんじん キヤベツ こまつな もやし えのきたけ にんじん ねぎ	619	385	816	435	
26		白ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 コーンサラダ 春雨スープ しろごはん	牛乳 とり肉 ぶた肉 とり肉	レモン果汁 キヤベツ とうもろこし ブロッコリー 青じそ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 春雨 油	642	262	792	273	
27		白ご飯 牛乳 サンマのカツオ節煮 ごまずあえ 切干大根の卵とじ しろごはん	牛乳 サンマ カツオ節 ぶた肉 油あげ 卵 ちくわ	きゅうり もやし にんじん だいこん にんじん えだまめ	米 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 油 砂糖 油 砂糖	680	447	840	508	
28		白ご飯 牛乳 かきあげ こんぶあえ あかだし わかめ 油あげ しろごはん	牛乳 ハム 卵 こんぶ とうふ みそ わかめ 油あげ	たまねぎ にんじん キヤベツ きゅうり にんじん なめこ しめじ	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 砂糖	655	337	802	366	
30		白ご飯 ビビンバ ナムル 卵スープ しろごはん	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 とり肉	しいたけ にんにく ほうれんそう キヤベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	米 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 砂糖 油	633	288	780	306	

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



給食時間は、食事に集中して、じっくり味わう時間にしましょう

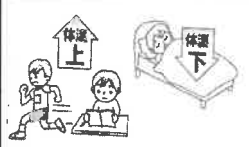
2021

5月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
曜日	献立名	血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校(3・4年)	中学校(3・4年)	
6月	パンパンジーサラダ メンチカツ クリームシチュー	コッペパン 牛乳 メンチカツ パンパンジーサラダ クリームシチュー	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 脱脂粉乳 ハム みそ ホタテエキス とり肉 牛乳 粉乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが しめじ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 レモン果汁 ごま 砂糖 油 じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖	656	329
7月	おおかあえ さばのしおやき にくじゃが	白ご飯 牛乳 さばの塩焼き おおかあえ 肉じゃが	牛乳 サバ カツオ節 ぶた肉	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ にんじん グリーンピース	米 米 じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖	664	305
8月	マヨネーズ ひじきポテサラダ カニふうみシュウマイ はるさめスープ	白ご飯 牛乳 カニふうみシュウマイ ひじきポテサラダ はるさめスープ マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 魚すりみ 卵 カニ 大豆粉 エビエキス ひじき ぶた肉 とり肉 卵	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも 春雨 油 油	624	273
9月	ピーナッツあえ ちくわのしそあげ カレー	白ご飯 牛乳 ちくわのしそあげ ピーナッツあえ カレー	牛乳 ちくわ 卵 大豆粉 ぶた肉	しそ ほうれんそう キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト	米 小麦粉 油 ピーナッツ じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	653	274
10月	グリーンサラダ ポテのチーズやき たまごスープ	白ご飯 牛乳 ポテのチーズやき グリーンサラダ 卵スープ	牛乳 ハム チーズ 粉乳 生クリーム 牛乳 とり肉 寒天 とり肉 卵	アスパラガス 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん とうもろこし	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 バター 砂糖 油 ごま油 でん粉	633	316
11月	レモンあえ エビカツ ごもくピーフン	小型パン 牛乳 エビカツ レモンあえ 五目ビーフン	牛乳 脱脂粉乳 エビ タラすりみ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 ピーフン 油 ごま油	637	332	
12月	ごまあえ かきあげ みそしる	わかめご飯 牛乳 かきあげ ごまあえ みそ汁	牛乳 わかめ 卵 ちくわ とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖 さといも	660	415
13月	こんぶあえ さかなのレモンに ちくぜんに	白ご飯 牛乳 魚のレモン煮 こんぶあえ 筑前煮	牛乳 タラ こんぶ とり肉 あつあげ	レモン果汁 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん	米 でん粉 油 砂糖 さといも こんにやく 砂糖	662	337
14月	ひじきサラダ とりにくのからあげ つみれ汁	白ご飯 牛乳 とり肉のからあげ ひじきサラダ つみれ汁	牛乳 とり肉 卵 粉乳 ひじき タイ とうふ 油あげ	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 砂糖 でん粉 砂糖	651	335
15月	ナムル さばのゆずみそに ごもくまめ	白ご飯 牛乳 さばのゆずみそ煮 ナムル 五目豆	牛乳 サバ みそ 大豆 てんぷら こんぶ とり肉	ゆず ほうれんそう もやし キャベツ にんじん さやいんげん	米 砂糖 米粉 ごま油 ごま こんにやく 砂糖	687	364
16月	ボイルやさい ハムカツ あおりんごゼリー	トンカツソース 丸パン 牛乳 ハムカツ ボイル野菜 トカツソース 中華スープ 青りんごゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 とり肉	じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん ねぎ りんご果汁	パン 砂糖 油 パン粉 でん粉 砂糖 油 ごま油 砂糖 水あめ	692	323
17月	きりぼし だいこんサラダ ツナそぼろ	白ご飯 牛乳 ツナそぼろ 切干大根サラダ けんちん汁	牛乳 マグロ 卵 油あげ	にんじん グリンピース キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	米 油 砂糖 砂糖 さといも	684	282
18月	たくあんあえ ぶたにくのしょうがやき すましじ	白ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがやき たくあんあえ すまし汁	ぶた肉 にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ 小松菜 だいこん 梅 えのきたけ にんじん ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 かまぼこ	635	307	
19月	すのもの イカリングフライ いもたき	白ご飯 牛乳 イカリングフライ すのもの いもたき	牛乳 イカ 卵 とり肉 油あげ	キャベツ もやし にんじん しいたけ にんじん さやいんげん	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 さといも こんにやく 砂糖	674	314
20月	しそあえ きびなご カリカリフライ	白ご飯 牛乳 きびなごカリカリフライ しそあえ マーボー豆腐	牛乳 キビナゴ とうふ とり肉 ぶた肉 みそ オイスターエキス	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ にんじん ねぎ トマト しいたけ にんにく しょうが	米 水あめ 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉 油 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	660	451
21月	わかめサラダ アンサンプル エッグ	小型パン 牛乳 アンサンプルエッグ わかめサラダ 肉うどん	牛乳 卵 チーズ ベーコン 牛乳 わかめ 寒天 牛肉 油あげ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 伊予柑果汁 しいたけ ごぼう にんじん	パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 油 ハチミツ 砂糖 うどん	642	378
22月	あまずあえ うのはなに	白ご飯 牛乳 うのはな煮 甘酢あえ 沢煮樹	牛乳 おから ぶた肉 ちくわ 牛乳 ねぎ きゅうり もやし にんじん しめじ にんじん ごぼう ねぎ	米 こんにやく 砂糖 油 砂糖 ごま油	636	343	
23月	おひたし とりにくちくわの あまからに	白ご飯 牛乳 とり肉とちくわの甘辛煮 おひたし 高野豆腐の卵とじ	牛乳 とり肉 ちくわ とり肉 卵 高野豆腐	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	米 でん粉 砂糖 油 ごま 砂糖	722	409
24月	あまからに	白ご飯 牛乳 あまからに	牛乳 あまからに		米 でん粉 砂糖 油 ごま 砂糖	891	462
25月	あまからに	白ご飯 牛乳 あまからに	牛乳 あまからに		米 でん粉 砂糖 油 ごま 砂糖	891	462

*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



体温はねむっている夜中は下がり、一番高いのが昼から夕方ごろだといわれています。体温が高くなると頭の回転もよくなります。しかし、学校の授業は朝早くからあります。学校で元気に勉強や運動をするためにも、早く体温を上げて、頭の回転を活発にすることが大切です。では、どうすればいいのでしょうか。それには朝ごはんを食べることが一番です。





Main table containing school lunch menus for June. Columns include Day (日曜), Menu (配膳図), Name (献立名), Ingredients (材料の種類と体内ではたらく), and Energy/Calcium (エネルギー/カルシウム). Rows are numbered 1 through 15.

Continuation of the school lunch menu table, containing rows 16 through 30. Includes detailed ingredient lists and nutritional information.

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

家庭ではこんな「食育」を！！
・一緒に食事の支度をする。朝ごはんを必ず食べる。
・共食の回数を増やす。栄養バランスを意識する。
・行事食や郷土料理を取り入れる。

「みかん果汁」がつく日
こども園・幼稚園・小学校 → 6/1(火)
中学校 → 6/11(金)
6月の愛媛県産水産物の使用日は、14日(月)「タイの南蛮漬け」です。

7月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

2021



材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム
あかの食品	みどりの食品	きの食品	小学校 (3-4年)	中学校 (3-4年)

日曜	配膳図	献立名	血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	エネルギー	カルシウム
1	木 マカロニサラダ、とうふ、ハンバーグ、コッペパン	コッペパン 牛乳 とうふハンバーグ ソース マカロニサラダ 卵スープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 寒天 とり肉 卵	玉ねぎ きゅうり にんじん いよかん果汁 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 油 ハチミツ 砂糖 油 でん粉	609	331
2	金 ごまあえ、はるまき、しるごはん	白ご飯 牛乳 はるまき ごまあえ 八宝菜	牛乳 ぶた肉 カキエキス ちくわ、ほうれんそう ぶた肉 とう肉 イカ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ きぬさや しょうが にんにく	米 小麦粉 油 はるまき でん粉 水あめ 砂糖 ごま 砂糖 油 砂糖 でん粉	697	333
5	月 おかかあえ、ぶたにくのしょうがやき、しるごはん	白ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 カツオ節 とうふ	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ 小松菜 もやし にんじん しめじ ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 油 さといも こんにゃく	607	318
6	火 みかんかじゅう、たくあんあえ、かきあげ、しるごはん	白ご飯 牛乳 みかん果汁 かきあげ たくあんあえ はるまきスープ	牛乳 ハム 卵 キャベツ きゅうり だいこん 梅 ぶた肉 とり肉	みかん 玉ねぎ にんじん とうもろこし もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 小麦粉 油 砂糖 はるまき 油	693	289
7	水 しそあえ、さかなのなんばんづけ、しるごはん	白ご飯 牛乳 魚のなんばん漬け しそあえ 筑前煮	牛乳 ホキ かまぼこ 卵 とり肉 あつあげ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし しそ ごぼう れんこん たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん	米 でん粉 油 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	668	338
8	木 パンパンジーサラダ、スコッチエッグ、コッペパン	コッペパン 牛乳 スコッチエッグ パンパンジーサラダ コーンスープ	牛乳 脱脂粉乳 卵 牛肉 ぶた肉 とり肉 ハム 卵 みそ ホタテエキス とり肉 牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり えだまめ 玉ねぎ にんにく しょうが レモン果汁 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン 砂糖 油 水あめ 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 でん粉	714	349
9	金 ナムル、ささみのレモン煮、あかだし、しるごはん	白ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 ナムル あかだし	牛乳 ささみ 油あげ とうふ みそ わかめ	とうもろこし レモン果汁 ほうれんそう もやし キャベツ にんじん なめこ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	638	323
						786	353

三善小	パンリクエスト献立	牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パイナップル	パン 砂糖 油	エネルギー	カルシウム
12	マヨネーズ、ポテトサラダ、とりにくのからあげ、(幼小2中3)、ワンタン、スープ、パンパン	牛乳	とり肉のからあげ とり肉 卵 粉乳 卵	しょうが きゅうり にんじん	小麦粉 砂糖 油 水あめ でん粉 米粉 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 でん粉 砂糖	670	298
13	火 ごまあえ、ちくさやき、しるごはん	牛乳	白ご飯 牛乳 千草焼き ごまあえ そぼろ煮	ほうれんそう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ にんじん えだまめ	米 砂糖 でん粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも 砂糖	674	303
14	水 プリン、こんぶあえ、たいのしおやき、しるごはん	牛乳	白ご飯 牛乳 タイの塩やき こんぶあえ すまし汁	きゅうり キャベツ とうもろこし えのきだけ にんじん ねぎ	米 砂糖 油 ごま 砂糖 水あめ 砂糖 油	640	345
15	木 つゆ、おひたし、かぼちゃ、ひきにくフライ、しがたパン	牛乳	小型パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ おひたし ひやしうどん	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 水あめ 小麦粉	640	306
16	金 かいそうサラダ、あげぎょうざ、(幼小2中3)、みそしる、わかめごはん	牛乳	わかめごはん 牛乳 あげぎょうざ かいそうサラダ ピリからみそ汁	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも にんにく すぎのり ふり きゅうり キャベツ 青じそ 玉ねぎ しょうが にんじん はくさい りんご にんにく しめじ	米 小麦粉 油 米粉 ごま油 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	642	344
19	月 ひじきサラダ、さんまのかつおぶしに、しるごはん	牛乳	白ご飯 牛乳 さんまのカツオ節煮 ひじきサラダ 沢煮碗	キャベツ きゅうり しめじ にんじん ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油	705	426
20	火 ビーンズサラダ、アンサンブル、エッグ、カレー、しるごはん	牛乳	白ご飯 牛乳 アンサンブルエッグ ビーンズサラダ 夏野菜カレー	玉ねぎ ゆず レモン果汁 きゅうり なす かぼちゃ 玉ねぎ トマト にんじん ピーマン にんにく	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	696	306
						859	329

夏の水分補給

コップでこまめに！ 衛生管理もしっかり！ スポーツドリンクも上手に使って

愛媛県産水産物の使用日は、14日(水)「鯛の塩焼き」です。

「メロン」のつく日
7/8(木) → 小学校・平野中・脇東中
7/12(月) → こども園・幼稚園
中学校(平野中・脇東中除く)

材料の都合により、献立、材料を変更する場合があります。ご了承ください。



2021

9月の学校給食献立予定表

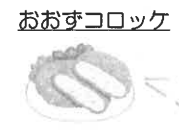
大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのたらし			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校(3-4年)	小学校(3-4年)
1	水	白ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 こんぶあえ ぶた汁 しらごはん	牛乳 とりにく こんぶ ぶた肉 とうふ かまぼこ 卵 みそ	レモン果汁 きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 こんにやく	653	300
2	木	グリーンサラダ アンサンプルエッグ ミネストローネ しらごはん	牛乳 卵 チーズ ベーコン 牛乳 グリーンサラダ ミネストローネ	玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく ピーマン ぶた肉 とり肉 乳 玉ねぎ にんじん トマト	パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 でん粉 水あめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	634	354
※東中 米飯リクエスト献立							
3	金	わかれご飯 かいそうサラダ わかれごはん	牛乳 梨 わかれご飯 とりにくのからあげ 卵 粉乳 わかれご飯	なし しょうが キャベツ きゅうり 青じそ	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 水あめ でん粉 米粉 砂糖	643	278
6	月	ポテトサラダ ぶたにくのしょうがやき しらごはん	牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ポテトサラダ マヨネーズ わかれスープ	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	米 砂糖 油 さつまいも 油	681	311
7	火	みかんかじゅう おかあえ ちくわのしそあげ しらごはん	牛乳 白ご飯 牛乳 みかん果汁 ちくわのしそあげ おおかあえ 高野豆腐のたまごとじ	みかん いよかん しそ キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖	687	374
8	水	ちゅうかサラダ アジフライ しらごはん	牛乳 白ご飯 牛乳 アジフライ ちゅうかサラダ ワントンスープ	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん ねぎ にんじん しいたけ しめじ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 油 ごま油 でん粉 砂糖	611	299
9	木	コーンサラダ イカてんぷら ひやしうどん しらごはん	牛乳 小型パン 牛乳 イカてんぷら コーンサラダ ひやしうどん	キャベツ とうもろこし ブロッコリー ゆず果汁 レモン果汁 きゅうり もやし	パン 砂糖 油 水あめ 小麦粉 油 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	607	312
10	金	ひじきサラダ さかなのすまし しらごはん	牛乳 白ご飯 牛乳 魚のオニオンガーリックソース ひじきサラダ すまし汁	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖	638	307
13	月	ごまあえ キピナゴのカレーあげ しらごはん	牛乳 白ご飯 牛乳 キピナゴのカレーあげ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	とうもろこし キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ にんじん グリンピース	米 油 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖 じゃがいも 砂糖	713	339
14	火	パンパンジーサラダ はるまき しらごはん	牛乳 白ご飯 牛乳 はるまき パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 しょうが にんにく 玉ねぎ	米 小麦粉 水あめ でん粉 はるまき 油 砂糖 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖	725	274

*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのたらし	エネルギー	カルシウム
15	水	ヨーグルト たくあんあえ おおずコロッケ しらごはん	牛乳 たくあんあえ おおずコロッケ みそ しらごはん	653	300
16	木	ピーナッツあえ オムレツ しらごはん	牛乳 ピーナッツあえ オムレツ しらごはん	609	305
17	金	レモンあえ トンカツ しらごはん	牛乳 レモンあえ トンカツ しらごはん	727	354
21	火	すのもの ちくざやき しらごはん	牛乳 すのもの ちくざやき しらごはん	611	306
※大洲小 パンリクエスト献立					
22	水	かみかみあえ エビフライ ナン しらごはん	牛乳 かみかみあえ エビフライ ナン しらごはん	679	302
24	金	おひたし ハンバーグ ケチャップソースかけ しらごはん	牛乳 おひたし ハンバーグ ケチャップソースかけ しらごはん	675	350
27	月	あまずあえ とりにくのてりやき しらごはん	牛乳 あまずあえ とりにくのてりやき しらごはん	629	260
28	火	ゆずかあえ サバのしおこうじやき しらごはん	牛乳 ゆずかあえ サバのしおこうじやき しらごはん	699	338
29	水	しそあえ だいにずとさつまいものいりに しらごはん	牛乳 しそあえ だいにずとさつまいものいりに しらごはん	662	456
30	木	はるまきサラダ ハンカツ しらごはん	牛乳 はるまきサラダ ハンカツ しらごはん	648	268

大洲の食日



9/15(水)は大洲市の郷土料理「いもたき」をコロッケにした「おおずコロッケ」です。また、副菜や汁物も大洲市の野菜をたくさん使用しました。地元の味を味わいましょう。

「梨」がつく日
9/1(水) → 河辺小・久米小・平野小・平小
菅田小・大洲小
9/2(木) → その他の小学校
9/3(金) → こども園・幼稚園・中学校



しっかり食べて、
たくさん体を動かそう!

2021

10月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる		
1 金		白ご飯 牛乳	牛乳	ピーマン にんじん	米	674	271
		ちくわのカラフルあげ	ちくわ 卵	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	小麦粉 油		
4 月		白ご飯 牛乳	牛乳	ブロッコリー にんじん	米	629	323
		さけのみそマヨネーズやき	サケ 卵 みそ	キャベツ こまつな	油 砂糖		
5 火		白ご飯 牛乳	牛乳	きゅうり もやし にんじん	米	644	437
		あまぎあえ	あまぎあえ	しめじ ごぼう	砂糖 ごま油		
6 水		白ご飯 牛乳	牛乳	玉ねぎ	米	666	318
		メンチカツ	ぶた肉	キャベツ だいこん にんじん しそ	パン粉 砂糖 油 でん粉		
7 木		白ご飯 牛乳	牛乳	玉ねぎ しょうが	米	659	271
		えびしゅうまい	エビ タラ ぶた肉	キャベツ もやし だいこん 梅	小麦粉 でん粉 砂糖		
8 金		白ご飯 牛乳	牛乳	みかん	米	695	339
		みかんかじゅう	みかん果汁	みかん	小麦粉 でん粉 砂糖		
11 月		白ご飯 牛乳	牛乳	しそ 梅肉	米	684	412
		いわしの梅煮	いわし	キャベツ こまつな ほうれんそう	砂糖 でん粉		
12 火		白ご飯 牛乳	牛乳	だいこん 玉ねぎ にんじん	米	631	348
		マーボー大根	とり肉 ぶた肉	キャベツ もやし きゅうり	油 砂糖 でん粉		
13 水		白ご飯 牛乳	牛乳	とうもろこし 玉ねぎ	米	682	378
		すりみあげ	タイ ひじき	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖		
14 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	さやいんげん	米	652	364
		マカロニグラタン	ハム 卵 牛乳 チーズ 粉乳 生クリーム	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 油 バター		

15 金		白ご飯 牛乳	牛乳	すまし	白ご飯 牛乳	牛乳	米	631	299
		ハンバーグのおろしソースかけ	ハンバーグ	すまし汁	ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉	わかめ		
18 月		白ご飯 牛乳	牛乳	いり	白ご飯 牛乳	牛乳	米	697	352
		おおかあえ	とり肉の南蛮漬	カツオ節	おおかあえ	とり肉	わかめ		
19 火		白ご飯 牛乳	牛乳	ちゅうか	白ご飯 牛乳	牛乳	米	668	277
		ナムル	ぶた肉 牛肉	中華スープ	ナムル	ぶた肉 牛肉	しょうが		
20 水		白ご飯 牛乳	牛乳	ワンタン	白ご飯 牛乳	牛乳	米	677	262
		ポテトサラダ	とり肉のからあげ	スープ	ポテトサラダ	とり肉 脱脂粉乳	しょうが		
21 木		白ご飯 牛乳	牛乳	いも	白ご飯 牛乳	牛乳	米	667	342
		ひじきサラダ	さけのごまみりんやき	油あげ	ひじきサラダ	さけ ごまみりんやき	サケ ゼラチン		
22 金		白ご飯 牛乳	牛乳	けんちん	わかめご飯 牛乳	牛乳 わかめ	米 砂糖	615	355
		ピーナッツあえ	うのはな煮	けんちん汁	わかめご飯	おから ぶた肉 ちくわ 卵	ねぎ		
25 月		白ご飯 牛乳	牛乳	おでん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	668	353
		ごしきあえ	オムレツ	おでん	オムレツ	五色あえ	油あげ		
26 火		白ご飯 牛乳	牛乳	さわに	くりご飯 牛乳	牛乳	米 くり	689	316
		マカロニサラダ	かきあげ	さわにわん	かきあげ	卵	寒天		
27 水		白ご飯 牛乳	牛乳	わかめ	白ご飯 牛乳	牛乳	米	631	302
		パンバンジーサラダ	ささみのレモン煮	わかめスープ	ささみのレモン煮	とり肉	わかめ		
28 木		白ご飯 牛乳	牛乳	やき	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米	635	382
		かいそうサラダ	かいそうサラダ	やきそば	エビフライ	エビ	わかめ		
29 金		白ご飯 牛乳	牛乳	じゃが	コッペパン	牛乳	米	667	296
		なます	さばのしおやき	じゃが	なます	さばの塩やき	サバ		

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



2021

11月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき			エネ ルギー	カル シウム	材料の種類と体内でのはたらき		エネ ルギー	カル シウム				
			あかの食品	みどりの食品	きの食品			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ			はたらく力や体温となる	白ご飯 牛乳	牛乳	
1月	しろごはん こんぶあえ エビカツ おおかかに	白ご飯 牛乳 エビカツ こんぶあえ おおかか煮	牛乳 エビ スケソウダラ こんぶ とり肉 てんぷら あつあげ かつおぶし	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう えだまめ	米 パン粉 でん粉 小麦粉 油 砂糖	649	372	しろごはん しそあえ ぶたにくのかりんあげ ごもくまめ	白ご飯 牛乳 ぶた肉のかりんあげ しそあえ 五目豆	牛乳 ぶた肉 大豆 てんぷら とり肉 こんぶ	しょうが キャベツ もやし しそ にんじん さやいんげん	米 でん粉 砂糖 油 ビーナッツ 砂糖 こんにゃく 砂糖	738	328	
2月	しろごはん わかめサラダ サンマのかつおぶし かつおぶしに	白ご飯 牛乳 サンマのかつおぶし煮 わかめサラダ つみれ汁	サンマ かつおぶし わかめ 寒天 タイ とうふ 油あげ	レモン果汁 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ しいたけ 赤ピーマン しょうが にんにく えのきたけ にんじん ねぎ	砂糖 米でん粉 油 砂糖	642	312	しろごはん レモンあえ ツナオムレツ	白ご飯 牛乳 焼きシシャモ ひじきサラダ おでん	牛乳 シシャモ ひじき こんぶ あつあげ とり肉 ちくわ 卵	キャベツ きゅうり だいこん にんじん	砂糖 ごま油 じゃがいも さといも こんにゃく 砂糖	617	455	
4月	しろごはん ビーンズサラダ スコッチエッグ ワンタン スープ	白ご飯 牛乳 スコッチエッグ ビーンズサラダ ワンタンスープ	牛乳 卵 牛肉 ぶた肉 とり肉 大豆 金時豆 大福豆 寒天 ぶた肉 大豆粉 オイスターエキス	玉ねぎ にんじん トマト りんご きゅうり いよかん にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 パン粉 油 水あめ でん粉 砂糖 油 はちみつ 小麦粉 油 ごま油 でん粉 砂糖	659	284	しろごはん おひたし サバのみそに	白ご飯 牛乳 とり肉とさつまいものあけ煮 切干大根サラダ すまし汁	牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ 卵	切干大根 キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	米 さつまいも でん粉 油 砂糖 砂糖	645	306	
5月	マヨネーズ マカロニサラダ かぼちやコロッケ ピリからみそしる	わかめご飯 牛乳 かぼちやコロッケ マカロニサラダ マヨネーズ ピリからみそ汁	牛乳 わかめ ぶた肉 卵 とうふ 油あげ みそ	かぼちや 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ にんじん 白菜 りんご にんにく しょうが	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 油 水あめ 小麦粉 油 砂糖	679	315	しろごはん ごまあえ ツナそぼろ	白ご飯 牛乳 サバのみそ煮 おひたし さわにわん	牛乳 サバ みそ とり肉 油あげ	白菜 こまつな にんじん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 米粉	643	355	
8月	しろごはん ビーナッツあえ ハンバーグ みぞれあんかけ	白ご飯 牛乳 ハンバーグみぞれあんかけ ビーナッツあえ かきたま汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 卵	玉ねぎ だいこん ねぎ こまつな 白菜 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ビーナッツ でん粉 砂糖 小麦粉 油	626	329	しろごはん かいそうサラダ とりにくのからあげ	白ご飯 牛乳 ツナそぼろ ごまあえ だんご汁	牛乳 マグロ 卵 かまぼこ 卵 あつあげ とり肉	にんじん グリンピース 白菜 もやし にんじん しいたけ しめじ だいこん	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも でん粉	642	298	
9月	しろごはん すのもの ちくわのいそべあげ にくじゃが	白ご飯 牛乳 ちくわのいそべあげ 酢の物 肉じゃが	牛乳 ちくわ 卵 青のり わかめ ぶた肉	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん グリンピース	米 小麦粉 油 でん粉 砂糖 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖	658	302	しろごはん ごしきあえ ごもく あつやきたまご	コッペパン 牛乳 みかん とり肉のからあげ かいそうサラダ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 卵 粉乳	みかん しょうが キャベツ きゅうり 青じそ	パン 砂糖 油 小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 油 砂糖	643	333	
10月	しろごはん ナムル カニふみシュウマイ マーボー どうふ	白ご飯 牛乳 カニふみシュウマイ ナムル マーボーどうふ	牛乳 カニ スケソウダラ どうふ とり肉 ぶた肉 赤みそ オイスターエキス	玉ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが トマト	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	698	348	しろごはん バンバンジーサラダ イカリングフライ	白ご飯 牛乳 イカリングフライ バンバンジーサラダ カレー	牛乳 とり肉 油あげ 卵 とり肉 もずく 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ にんじん たけのこ しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり にんじん	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	658	340	
11月	みかんかじゅう イタリアンサラダ かぼちやのチーズやき コンソメ スープ	コッペパン 牛乳 みかん果汁 かぼちやのチーズやき イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 脱脂粉乳 ハム 卵 粉乳 牛乳 生クリーム チーズ とり肉	みかん かぼちや 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん もやし	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター ショートニング 砂糖 油 でん粉 油 砂糖	617	375	しろごはん たくあんあえ さかなの ごまみそだれかけ	白ご飯 牛乳 魚のごまみそだれかけ たくあんあえ	牛乳 ホキ 赤みそ とり肉 油あげ	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく レモン果汁 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく りんご	パン 砂糖 油 小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 油 砂糖	691	286	
12月	しろごはん あまずあえ チキンカツ きんぴら ごぼう	白ご飯 牛乳 チキンカツ あまずあえ きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 ぶた肉	きゅうり もやし にんじん ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	米 米パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 油 砂糖	644	287	しろごはん だいこんサラダ すりみあげ	白ご飯 牛乳 すりみあげ だいこんサラダ 赤だし	牛乳 とり肉	魚のごまみそだれかけ たくあんあえ	キャベツ きゅうり だいこん 梅 ごぼう にんじん しめじ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 さといも こんにゃく	621	308
15月	しろごはん だいこんサラダ すりみあげ あかだし	白ご飯 牛乳 すりみあげ だいこんサラダ 赤だし	牛乳 タイ ひじき ほうたてエキス とうふ わかめ 油あげ 赤みそ	玉ねぎ とうもろこし だいこん きゅうり ゆず果汁 レモン果汁 にんじん なめこ しめじ	米 でん粉 砂糖 油 砂糖	646	381		白ご飯 牛乳 魚のごまみそだれかけ たくあんあえ	牛乳 ホキ 赤みそ とり肉 油あげ	キャベツ きゅうり だいこん 梅 ごぼう にんじん しめじ ねぎ	米 でん粉 砂糖 油 砂糖	775	330	
11月8日はいい歯の日	<p>食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。</p>														

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

11月8日はいい歯の日

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

ありがとう

勤労感謝の日に
思いを伝えよう!



2021

12月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム	大洲北中 米飯リクエスト献立		たきこみご飯 牛乳		牛乳 とり肉 油あげ 料理		ごぼう たけのこ にんじん しいたけ		米 こんにやく		675	320							
			あかの食品	みどりの食品	きの食品			はたらく力や体温となる	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖														
1	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	631	310	大洲北中 米飯リクエスト献立	たきこみごはん	牛乳 とり肉 油あげ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	14	火	かきあげ	ハム 卵	玉ねぎ とうもろこし にんじん	さつまいも 小麦粉 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		しそあえ	キャベツ もやし きゅうり しそ	かいそうサラダ													ピリからみ	かいかい	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ	砂糖			
2	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	629	350	大洲北中 米飯リクエスト献立	しろごはん	牛乳	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	15	水	グリーンサラダ	アンサンブルエッグ	玉ねぎ	パン 砂糖 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		アンサンブルエッグ	ミネストローネ	キャベツ もやし きゅうり しそ													アイスライ	アイスライ	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ	砂糖			
3	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	662	324	大洲北中 米飯リクエスト献立	しろごはん	牛乳	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	16	木	すのもの	さばの塩焼き	サバ	パン 砂糖 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		さばのしおやき	酢のもの	わかめ													キャベツ もやし にんじん	砂糖	アイスライ	アイスライ	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ		
6	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	678	344	大洲北中 米飯リクエスト献立	しろごはん	牛乳	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	17	金	ナムル	いわしのみぞれ煮	イワシ	パン 砂糖 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		いわしのみぞれ	八宝菜	ふた肉 イカ とり肉													玉ねぎ にんじん キャベツ	はくさい たけのこ きぬさや	アイスライ	アイスライ	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ		
7	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	699	314	大洲北中 米飯リクエスト献立	しろごはん	牛乳	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	18	火	おひたし	とりにくちくわのあげ	とり肉 ちくわ 卵	パン 砂糖 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		とりにくちくわのあげ	カレー	大豆粉 ぶた肉													にんにく トマト 玉ねぎ	小麥粉 砂糖 油	アイスライ	アイスライ	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ		
8	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	619	307	大洲北中 米飯リクエスト献立	しろごはん	牛乳	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	19	水	ごしきあえ	とうふの和風あんかけ	とうふ 大豆粉	パン 砂糖 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		とうふのわふうあんかけ	ぶた汁	ぶた肉 油あげ													にんじん ねぎ	こんにやく さつまいも	アイスライ	アイスライ	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ		
9	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	663	320	大洲北中 米飯リクエスト献立	しろごはん	牛乳	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	20	木	イチゴジャム	ピーナッツあえ	とりにくのからあげ	パン 砂糖 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		ピーナッツあえ	はるさめスープ	イチゴジャム													寒天	しょうが	アイスライ	アイスライ	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ		
10	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	691	310	大洲北中 米飯リクエスト献立	しろごはん	牛乳	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	21	火	わかめサラダ	メンチカツ	ぶた肉	パン 砂糖 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		わかめサラダ	いもたき	わかめ 寒天													キャベツ ブロッコリー いよかん果汁	砂糖 油	アイスライ	アイスライ	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ		
13	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	638	273	大洲北中 米飯リクエスト献立	しろごはん	牛乳	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく	じゃがいも 油 砂糖	675	320	22	水	レモンあえ	さんまのかば焼き風	サンマ	パン 砂糖 油	みかん	野菜コロッケ	にんじん グリンピース	じゃがいも 油 砂糖	813	346
		さんまのかば焼き	中華スープ	とりにく ぶた肉													とうもろこし 玉ねぎ	にんじん ねぎ	アイスライ	アイスライ	わかめ こんぶ すぎのり	ふのり	きゅうり キャベツ	青じそ		

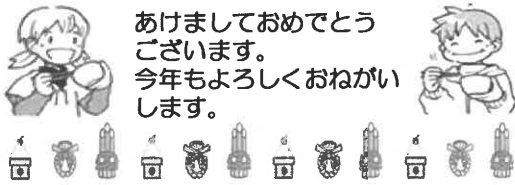
*都合により、献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

「冬至(12月22日)」の日には「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつくものを食べると幸運になるという言い伝えがあります。給食でも、17日~22日まで「ん」のつく食材を使用しています。さて、どれかな？(にんじん以外で探してみてください。)

12/23に「ケーキ」がきます

【材料】牛乳・砂糖・卵・小麦粉
チョコレート・油・水あめ
練乳・生クリーム



2022

1月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム	新谷中 パンリクエスト献立		パン	砂糖	油	651	318		
			あかの食品	みどりの食品	きの食品			はたらく力や体温となる	はたらく力や体温となる						はたらく力や体温となる	
11	はるさめサラダ ぶたのしょうがやき しょうがやき しろうごはん	白ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがやき はるさめサラダ だんご汁 しろうごはん	牛乳 ぶた肉 しょうが ホタテエキス かまぼこ 卵 油あげ とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆず レモン果汁 しいたけ しめじ だいこん	米 砂糖 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく粉	661	284	20	かいそうサラダ とりにくのからあげ (幼小2中3) パイナップル	牛乳 はるさめ スープ	パイナップル 牛乳 とりにくのからあげ 海藻サラダ はるさめスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 卵 粉乳 わかめ こんぶ すぎのり ふのり ホタテエキス とり肉 ぶた肉	パイナップル しょうが 小麦粉 砂糖 きゅうり キャベツ ゆず レモン果汁 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	パン 砂糖 油 でん粉 水あめ 米粉 油 砂糖 はるさめ	829	347
12	おかかあえ さかなの あまからに しろうごはん	白ご飯 牛乳 魚の甘辛煮 おかかあえ おでん しろうごはん	牛乳 ホキ カツオ節 あつあげ とり肉 ちくわ 卵	はくさい ほうれんそう もやし だいこん にんじん	米 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	664	333	21	バンバンジーサラダ うのはなに わかめごはん	牛乳 けんちん じる	わかめごはん 牛乳 うのはな煮 バンバンジーサラダ けんちん汁	牛乳 わかめ おから ぶた肉 ちくわ 卵 牛乳 ハム 卵 みそ ホタテエキス あつあげ	米 こんにゃく 砂糖 油 キャベツ きゅうり えだまめ 玉ねぎ にんにく しょうが レモン果汁 にんじん えのきだけ しめじ だいこん さといも	619	346	
13	わかめサラダ マッシュポテト やき しろうごはん	白ご飯 牛乳 マッシュポテトやき わかめサラダ 卵スープ しろうごはん	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 卵 チーズ わかめ 寒天 とり肉 卵	玉ねぎ えだまめ トマト キャベツ ブロッコリー いよかん果汁 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン 砂糖 油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 油 ハチミツ 砂糖 油 でん粉	612	373	24	ごしきあえ さばの ゆずみそかけ しろうごはん	牛乳 さわに わん	白ご飯 牛乳 さばのゆずみそかけ 五色あえ さわにわん	牛乳 サバ みそ わかめ とり肉 あつあげ	米 砂糖 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん しいたけ しめじ にんじん ごぼう ねぎ	668	303	
14	たくあんあえ すぶた すみれ しろうごはん	白ご飯 牛乳 すぶた たくあんあえ すみれ汁 しろうごはん	牛乳 ぶた肉 しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン パイナップル果汁 トマト タイ とうふ 油あげ	キャベツ こまつな だいこん 梅 えのきだけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 でん粉 砂糖	660	289	25	すのもの とりにくの マーレードに しろうごはん	牛乳 いも たき	白ご飯 牛乳 とりにくのマーレード煮 酢の物 いもたき	牛乳 とり肉 わかめ とり肉 油あげ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 しいたけ にんじん さやいんげん	694	304	
15	たくあんあえ すぶた すみれ しろうごはん	白ご飯 牛乳 すぶた たくあんあえ すみれ汁 しろうごはん	牛乳 ぶた肉 しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン パイナップル果汁 トマト タイ とうふ 油あげ	キャベツ こまつな だいこん 梅 えのきだけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 でん粉 砂糖	660	289	26	ごまあえ マーボー だいこん しろうごはん	牛乳 すまし じる	白ご飯 牛乳 マーボーだいこん ごまあえ すまし汁 しろうごはん	牛乳 とり肉 ぶた肉 オイスターソース キャベツ こまつな ほうれんそう とうふ かまぼこ 卵 えのきだけ にんじん ねぎ	米 でん粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 ごま 砂糖	610	399	
17	おひたし やしししゃも (幼小2中3) しろうごはん	白ご飯 牛乳 やしししゃも おひたし 切干大根の卵とじ しろうごはん	牛乳 シシヤモ とり肉 油あげ ちくわ 卵	こまつな はくさい だいこん にんじん グリーンピース	米 砂糖 油	641	507	27	レモンあえ ほうれんそう オムレツ しがたパン	牛乳 ちゃん ぼん	小型パン 牛乳 ほうれんそうオムレツ レモンあえ ちゃんぼん	牛乳 脱脂粉乳 卵 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 ぶた肉 とり肉 ちくわ 卵	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ごま油	618	383	
18	ナムル エビフライ カレー しろうごはん	白ご飯 牛乳 エビフライ ナムル カレー しろうごはん	牛乳 エビ ぶた肉 大豆粉	ほうれんそう もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト	米 パン粉 でん粉 小麦粉 油 ごま ごま油 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	671	304	28	なます すりみあげ しろうごはん	牛乳 ぶた じる	白ご飯 牛乳 すりみあげ なます ぶた汁 キウイ	牛乳 タイ ひじき なます ぶた肉 油あげ みそ キウイ	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	657	349	
19	コーンサラダ あげぎょうざ (幼小2中3) しろうごはん	白ご飯 牛乳 あげぎょうざ コーンサラダ 肉じゃが しろうごはん	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆粉 オイスターソース 卵 粉乳 ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも にんにく とうもろこし にんじん キャベツ 青じそ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	米 小麦粉 油 でん粉 ごま油 米粉 砂糖 砂糖 こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	698	296	31	しそあえ おおず コロッケ しろうごはん	牛乳 かきたま じる	白ご飯 牛乳 大洲コロッケ しそあえ かきたま汁 しろうごはん	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ 卵 とうふ 卵	米 さといも パン粉 でん粉 こんにゃく 砂糖 油 キャベツ もやし しそ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう	609	304	
20	パイナップル とりにくのからあげ 海藻サラダ はるさめスープ しろうごはん	白ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがやき はるさめサラダ だんご汁 しろうごはん	牛乳 ぶた肉 しょうが ホタテエキス かまぼこ 卵 油あげ とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆず レモン果汁 しいたけ しめじ だいこん	米 砂糖 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく粉	661	284	20	かいそうサラダ とりにくのからあげ (幼小2中3) パイナップル	牛乳 はるさめ スープ	パイナップル 牛乳 とりにくのからあげ 海藻サラダ はるさめスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 卵 粉乳 わかめ こんぶ すぎのり ふのり ホタテエキス とり肉 ぶた肉	パイナップル しょうが 小麦粉 砂糖 きゅうり キャベツ ゆず レモン果汁 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	651	318	
21	バンバンジーサラダ うのはなに わかめごはん	白ご飯 牛乳 マッシュポテトやき わかめサラダ 卵スープ しろうごはん	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 卵 チーズ わかめ 寒天 とり肉 卵	玉ねぎ えだまめ トマト キャベツ ブロッコリー いよかん果汁 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン 砂糖 油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 油 ハチミツ 砂糖 油 でん粉	612	373	21	バンバンジーサラダ うのはなに わかめごはん	牛乳 けんちん じる	わかめごはん 牛乳 うのはな煮 バンバンジーサラダ けんちん汁	牛乳 わかめ おから ぶた肉 ちくわ 卵 牛乳 ハム 卵 みそ ホタテエキス あつあげ	米 こんにゃく 砂糖 油 キャベツ きゅうり えだまめ 玉ねぎ にんにく しょうが レモン果汁 にんじん えのきだけ しめじ だいこん さといも	619	346	
24	ごしきあえ さばの ゆずみそかけ しろうごはん	白ご飯 牛乳 魚の甘辛煮 おかかあえ おでん しろうごはん	牛乳 ホキ カツオ節 あつあげ とり肉 ちくわ 卵	はくさい ほうれんそう もやし だいこん にんじん	米 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	664	333	24	ごしきあえ さばの ゆずみそかけ しろうごはん	牛乳 さわに わん	白ご飯 牛乳 さばのゆずみそかけ 五色あえ さわにわん	牛乳 サバ みそ わかめ とり肉 あつあげ	米 砂糖 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん しいたけ しめじ にんじん ごぼう ねぎ	668	303	
25	すのもの とりにくの マーレードに しろうごはん	白ご飯 牛乳 マッシュポテトやき わかめサラダ 卵スープ しろうごはん	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 卵 チーズ わかめ 寒天 とり肉 卵	玉ねぎ えだまめ トマト キャベツ ブロッコリー いよかん果汁 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン 砂糖 油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 油 ハチミツ 砂糖 油 でん粉	612	373	25	すのもの とりにくの マーレードに しろうごはん	牛乳 いも たき	白ご飯 牛乳 とりにくのマーレード煮 酢の物 いもたき	牛乳 とり肉 わかめ とり肉 油あげ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 しいたけ にんじん さやいんげん	694	304	
26	ごまあえ マーボー だいこん しろうごはん	白ご飯 牛乳 すぶた たくあんあえ すみれ汁 しろうごはん	牛乳 ぶた肉 しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン パイナップル果汁 トマト タイ とうふ 油あげ	キャベツ こまつな だいこん 梅 えのきだけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 でん粉 砂糖	660	289	26	ごまあえ マーボー だいこん しろうごはん	牛乳 すまし じる	白ご飯 牛乳 マーボーだいこん ごまあえ すまし汁 しろうごはん	牛乳 とり肉 ぶた肉 オイスターソース キャベツ こまつな ほうれんそう とうふ かまぼこ 卵 えのきだけ にんじん ねぎ	米 でん粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 ごま 砂糖	610	399	
27	レモンあえ ほうれんそう オムレツ しがたパン	白ご飯 牛乳 やしししゃも おひたし 切干大根の卵とじ しろうごはん	牛乳 シシヤモ とり肉 油あげ ちくわ 卵	こまつな はくさい だいこん にんじん グリーンピース	米 砂糖 油	641	507	27	レモンあえ ほうれんそう オムレツ しがたパン	牛乳 ちゃん ぼん	小型パン 牛乳 ほうれんそうオムレツ レモンあえ ちゃんぼん	牛乳 脱脂粉乳 卵 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 ぶた肉 とり肉 ちくわ 卵	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ごま油	618	383	
28	なます すりみあげ しろうごはん	白ご飯 牛乳 エビフライ ナムル カレー しろうごはん	牛乳 エビ ぶた肉 大豆粉	ほうれんそう もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト	米 パン粉 でん粉 小麦粉 油 ごま ごま油 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	671	304	28	なます すりみあげ しろうごはん	牛乳 ぶた じる	白ご飯 牛乳 すりみあげ なます ぶた汁 キウイ	牛乳 タイ ひじき なます ぶた肉 油あげ みそ キウイ	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	657	349	
31	しそあえ おおず コロッケ しろうごはん	白ご飯 牛乳 あげぎょうざ コーンサラダ 肉じゃが しろうごはん	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆粉 オイスターソース 卵 粉乳 ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも にんにく とうもろこし にんじん キャベツ 青じそ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	米 小麦粉 油 でん粉 ごま油 米粉 砂糖 砂糖 こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	698	296	31	しそあえ おおず コロッケ しろうごはん	牛乳 かきたま じる	白ご飯 牛乳 大洲コロッケ しそあえ かきたま汁 しろうごはん	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ 卵 とうふ 卵	米 さといも パン粉 でん粉 こんにゃく 砂糖 油 キャベツ もやし しそ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう	609	304	

*都合により、献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。



2022

2月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

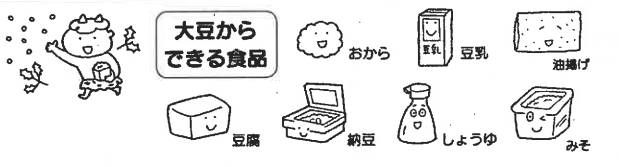
日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子をを整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校(3・4年)	小学校(3・4年)
1 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	636	279
		ピビンバ	牛肉 ぶた肉	しいたけ にんにく	油 砂糖		
2 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	686	370
		いわしのうめあげ	いわし	うめ	パン粉 小麦粉 米粉 油		
3 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	653	341
		イカリングフライ	イカ 卵	キャベツ だいこん にんじん	パン粉 小麦粉 油		
4 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	722	322
		チーズロールカツ	ぶた肉 チーズ	にんじん しそ	パン粉 油 小麦粉		
7 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	629	317
		さけのしおやき	サケ		砂糖 ごま油		
8 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	692	371
		とりのてりやき	とり肉		砂糖 でん粉		
9 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	630	288
		さばのみぞれあんかけ	サバ	だいこん	でん粉 油 砂糖		
10 木		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	703	343
		やさいコロッケ		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖		
14 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	723	298
		とりのからあげ	とり肉 卵 粉乳	しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 水あめ 油		

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

15 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	635	278
		ハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ にんじん りんご	でん粉 じゃがいも 砂糖 油		
16 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	678	331
		おおかかえ	おおかかえ	とうもろこし みかん果汁 いよかん果汁	でん粉 油 砂糖		
17 木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	710	384
		ピーナッツあえ	ピーナッツあえ	たまねぎ じゃがいも にんじん	でん粉 油 砂糖		
18 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	630	287
		レモンあえ	レモンあえ	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖 でん粉 油		
21 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	661	297
		あまずあえ	あまずあえ	きゅうり もやし にんじん	砂糖 ごま油		
22 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	644	299
		ごしきあえ	ごしきあえ	はくさい キャベツ きゅうり	にんじん 砂糖		
24 木		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	610	379
		マカロニのピザソース	マカロニのピザソース	たまねぎ にんじん トマト	小麦粉 油 でん粉		
25 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	666	308
		はるさめサラダ	はるさめサラダ	にんじん たまねぎ とうもろこし	小麦粉 油 砂糖		
28 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	704	296
		エビのチリソース	エビ	トマト にんにく しょうが	でん粉 小麦粉 油		

大豆のよさを見直そう!!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものとなる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



思い出の給食はありましたか。これからも、自分の健康を考え、食べることを大切にしてください。



2022

3月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム	献立番号	エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品					
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校(3・4年)	小学校(3・4年)	11	金	665 324
1	しろごはん	白ご飯 牛乳 魚の南蛮漬け ごまあえ すまし汁	牛乳 ホキ ごまあえ とうふ かまぼこ 卵	玉ねぎ にんじん キャベツ はくさい ほうれんそう えのきだけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	617	333	14	月	676 371
2	しろごはん	白ご飯 牛乳 メンチカツ たくあんあえ 五目きんぴら	牛乳 とり肉 卵 脱脂粉乳 ぶた肉 てんぷら	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん 梅 ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	696	301	15	火	812 317
3	コッペパン	コッペパン 牛乳 ポテトのチーズやき 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン チーズ 粉乳 生クリーム 牛乳 ハム 卵 みそ ごま ホタテエキス とり肉	アスパラガス 玉ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ しょうが 玉ねぎ にんにく レモン果汁 もやし にんじん 玉ねぎ	パン 砂糖 油 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 砂糖 油	601	368	16	水	765 412
4	しろごはん	白ご飯 牛乳 おひたし けんちん汁	牛乳 とり肉とちくわのケチャップ煮 おひたし とうふ	トマト キャベツ はくさい ほうれんそう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく	629	294	17	木	774 313
7	しろごはん	白ご飯 牛乳 あまずあえ 八宝菜	牛乳 ちくわのカラフルあげ あまずあえ ぶた肉・とり肉 イカ ホタテエキス カキエキス	ピーマン にんじん きゅうり もやし だいこん 玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ グリンピース しょうが にんにく しいたけ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 油 でん粉 砂糖	658	299	18	金	818 321
8	しろごはん	白ご飯 牛乳 おおかあえ さわにわん	牛乳 さけ 卵 カツオ節 とり肉 油あげ	ブロッコリー とうもろこし レモン果汁 キャベツ こまつな にんじん しめじ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 油 砂糖 砂糖 ごま油 砂糖	640	321	22	火	793 349
9	しろごはん	白ご飯 牛乳 かきあげ しそあえ 卵スープ	牛乳 卵 しそあえ ぶた肉 卵	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ もやし しそ とうもろこし はくさい 玉ねぎ にんじん	米 さつまいも 小麦粉 油 ごま油	622	415	23	水	770 470
10	パインパン	パインパン 牛乳 あげぎょうざ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 卵 粉乳 オイスターソース 大豆粉 ホタテエキス とうふ わかめ	パイナップル キャベツ 玉ねぎ なら にんにく キャベツ きゅうり ゆず レモン果汁 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	パン 砂糖 油 小麦粉 油 ごま油 米粉 砂糖 でん粉 春雨 砂糖 油 砂糖	603	346	24	木	776 389
								11	金	822 351
								14	月	802 272
								15	火	844 343
								16	水	831 338
								17	木	771 382
								18	金	830 290
								22	火	828 516
								23	水	890 299
								24	木	816 374

*都合により、献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。



給食最終日(中学校は3年生が最終日)に「焼きプリンタルト」を提供します。原材料は次の通りです。【 原材料：小麦粉・マーガリン・砂糖・卵・牛乳・砂糖・脱脂粉乳 】

