



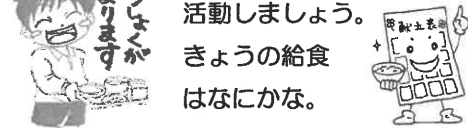
しっかり食べて、元気に
活動しましょう。
きょうの給食
はなにかな。



2023

4月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

		活動しましょう。 きょうの給食 はなにかな。					
		材料の種類と体内ではたらか				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)	小学校 (3・4年)
		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	中学校	中学校
日曜	配膳図	献立名					
10月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	631	301
		てりやきミートボール	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが トマト	パン粉 でん粉 油 砂糖 ごま		
		ナムル		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま ごま油		
		けんちん汁	あつあげ	にんじん しめじ	さといも こんにゃく		
11火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	667	281
		メンチカツ	とり肉 ぶた肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油		
		しそあえ		キャベツ にんじん きゅうり しそ			
		カレー	とり肉 ぶた肉 大豆粉	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖		
12水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	659	302
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖		
		はるさめサラダ	ホタテエキス	キャベツ きゅうり ゆず果汁 レモン果汁	はるさめ 砂糖		
		ぶた汁	ぶた肉 油あげ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ			
13木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	648	294
		ちくわのカラフルあげ	ちくわ 卵	とうもろこし ピーマン にんじん	小麦粉 でん粉 油		
		コーンサラダ		にんじん とうもろこし キャベツ 青じそ	砂糖		
		肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース	こんにゃく じゃがいも 油 砂糖		
14金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	628	329
		ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが	油 砂糖		
		おかかあえ	カツオ節	きゅうり ほうれんそう キャベツ			
		わかめスープ	とうふ わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	砂糖 油		
17月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	642	314
		あげぎょうざ	とり肉 ぶた肉 卵 粉乳	キャベツ 玉ねぎ にら	小麦粉 油 ごま油		
		レモンあえ	オイスターソース 大豆粉	にんにく	米粉 砂糖 でん粉		
		いもたき		キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	砂糖		
18火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	637	289
		魚のなんばんづけ	ホキ	玉ねぎ にんじん	でん粉 油 砂糖		
		パンパンジーサラダ	ハム 卵 粉乳 みそ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖		
		ワンタンスープ	ホタテエキス	しょうが にんにく レモン果汁	ごま		
19水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	630	363
		すりみあげ	タイ ひじき	とうもろこし 玉ねぎ	でん粉 砂糖 油		
		なます		だいこん にんじん	砂糖		
		すまし汁	とうふ かまぼこ 卵	えのきだけ にんじん ねぎ			
20木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	636	279
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが にんじん	砂糖 でん粉 小麦粉		
		マカロニサラダ	寒天	きゅうり にんじん いよかん果汁	小麦粉 砂糖 油 ハチミツ		
		コーンスープ	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 油		
21金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	628	300
		オムレツ	卵		でん粉 砂糖 油		
		すのもの	わかめ	だいこん きゅうり	砂糖		
		五目きんぴら	ぶた肉	ごぼう れんこん	こんにゃく		
24月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	606	350
		かきあげ		ごぼう 玉ねぎ にんじん とうもろこし	さつまいも 小麦粉 でん粉 油		
		おひたし		小松菜 ほうれんそう にんじん			
		はるさめスープ	とり肉 ぶた肉	もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	はるさめ		
25火		白ご飯 牛乳	牛乳 わかめ		米	679	313
		はるまき	ぶた肉	キャベツ たけのこ 玉ねぎ	小麦粉 油 でん粉 ココア		
		五色あえ	オイスターエキス	にんじん しいたけ	水あめ はるさめ 砂糖		
		さわにわん	ちくわ 卵	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ	砂糖		
26水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	661	267
		さばの塩やき	サバ				
		こんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	でん粉 油		
		すぶた	ぶた肉	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト パイン果汁	砂糖 水あめ ごま油		
27木		コッペパン 牛乳 ココア	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油 ココア	621	331
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	油 パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ		
		グリーンサラダ	寒天	ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく	油 砂糖		
		ミネストローネ	ぶた肉 大豆	玉ねぎ にんじん トマト	砂糖 水あめ じゃがいも		
28金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	649	518
		いわしのしょうが煮	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		あまずあえ		キャベツ きゅうり もやし	砂糖 ごま油		
		筑前煮	とり肉 あつあげ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	さといも こんにゃく 砂糖		

*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。



朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしましょう。

2023

5月の学校給食献立予定表

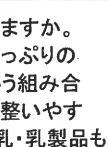
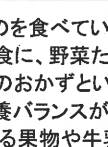
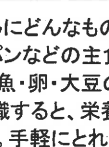
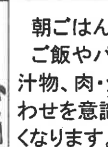
大洲市学校給食センター

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	カロリー
			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)	中学校
1月	しろごはん ナムル ピビンバ わかめスープ	白ご飯 牛乳 ピビンバ ナムル わかめスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とうふ わかめ	しいたけ にんにく ほうれんそう もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	米 油 砂糖 ごま油	658	337
2月	しろごはん タルタルソース しそあえ チキンなんぼん みそしる	白ご飯 牛乳 チキンなんぼん タルタルソース しそあえ みそ汁	牛乳 とり肉 卵 とうふ 油あげ みそ	にんにく レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり しそ 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	645	328
8月	しろごはん イタリアンサラダ エビフライ カレー	白ご飯 牛乳 エビフライ イタリアンサラダ カレー	牛乳 エビ ぶた肉 大豆粉	小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 油 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 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 油 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	714	300
9月	しろごはん はるさめサラダ サバのみそ汁 けんちん汁	白ご飯 牛乳 サバのみそ煮 はるさめサラダ けんちん汁	牛乳 サバ みそ 寒天 とり肉 油あげ	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが ごぼう にんじん しめじ ねぎ	米 砂糖 でん粉 はるさめ 油 さといも こんにやく	659	296
10月	しろごはん たくあんあえ ささみのレモン汁 赤だし	白ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 たくあんあえ 赤だし	牛乳 とり肉 とうふ わかめ 油あげ みそ	とうもろこし レモン果汁 きゅうり キャベツ だいこん にんじん なめこ しめじ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 さといも こんにやく	661	338
11月	しろごはん ビーンズサラダ ポテのチーズやき コンソメスープ	コッペパン 牛乳 ポテのチーズやき ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 卵 粉乳 チーズ 全粉乳 牛乳 大豆 ひよこ豆 寒天 とり肉	えだまめ 玉ねぎ きゅうり いよかん果汁 玉ねぎ にんじん もやし	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 生クリーム バター 砂糖 油 ハチミツ	639	430
12月	しろごはん すのもの 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 すのもの きびなご きんぴらごぼう	牛乳 きびなご わかめ ぶた肉	しょうが キャベツ きゅうり もやし ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	米 水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 油 油 砂糖 こんにやく	706	560
15月	しろごはん パンパンジーサラダ オムレツ にくじゃが	白ご飯 牛乳 オムレツ パンパンジーサラダ 肉じゃが	牛乳 卵 ハム 卵 乳 みそ ホタテエキス ぶた肉	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	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 こんにやく じゃがいも 油 砂糖	649	316
16月	しろごはん ピーナッツあえ ぶたにくのしょうがいため すまし汁	白ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがいため ピーナッツあえ すまし汁	牛乳 ぶた肉 とうふ かまぼこ 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな にんじん えのきたけ にんじん ねぎ	米 砂糖 油 ピーナッツ	654	344
17月	しろごはん こんぶあえ ちくわのしそあげ いりどうふ	白ご飯 牛乳 ちくわのしそあげ こんぶあえ いりどうふ	牛乳 ちくわ 卵 こんぶ とうふ とり肉 ぶた肉	とうもろこし しそ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ えだまめ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 こんにやく 砂糖 油	650	360

18月	しろごはん かいそうサラダ ささみフライ こがたパン	小型パン 牛乳 ささみフライ かいそうサラダ スパゲティ ミートソース	牛乳 スパゲティ ミートソース	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 わかめ こんぶ すぎのり ふのり ぶた肉 とり肉 にんにく 玉ねぎ にんにく トマト	パン 砂糖 油 小麦粉 米粉 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 米 小麦粉 砂糖	649	317
19月	しろごはん マカロニサラダ やきシヤモ わかめごはん	マカロニサラダ やきシヤモ わかめごはん	牛乳 マカロニ やきシヤモ わかめ	牛乳 わかめ シヤモ ホタテエキス キャベツ にんじん ゆず果汁 レモン果汁 えのきたけ にんじん ねぎ	小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	635	502
22月	しろごはん あまずあえ とりにくのからあげ (幼小2中3)	あまずあえ とりにくのからあげ (幼小2中3)	牛乳 ワンタン スープ	しょうが 小麦粉 砂糖 きゅうり もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが にんじん しいたけ しめじ ねぎ	でん粉 水あめ 米粉 油 砂糖 ごま油 小麦粉 油 ごま油 でん粉 砂糖	722	271
23月	しろごはん おひたし さかなの なんばんづけ	おひたし さかなの なんばんづけ	牛乳 きりぼし だいこんの もの	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし にんじん だいこん グリンピース	米 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖	665	354
24月	しろごはん ごしきあえ とりにくのてりやき	ごしきあえ とりにくのてりやき	牛乳 さわに わん	とりにく 油あげ ちくわ 卵	米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	640	323
25月	しろごはん ケチャップ ポイルやさい ハンバーグ まるパン	丸パン 牛乳 ハンバーグ 小袋ケチャップ ポイルやさい コーン ポスタージュ	牛乳 コーン ポスタージュ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 玉ねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 油 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖	625	334
26月	しろごはん おかかあえ ポークシュウマイ (幼小2中3)	おかかあえ ポークシュウマイ (幼小2中3)	牛乳 だいずの いそに	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 こんにやく 砂糖	653	342
29月	しろごはん レモンあえ すりみあげ	レモンあえ すりみあげ	牛乳 はるさめ スープ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン果汁 もやし にんじん ねぎ 玉ねぎ	米 油 砂糖 はるさめ 油	641	346
30月	しろごはん ごまあえ やさいクロック おかか煮	ごまあえ やさいクロック おかか煮	牛乳 おかか	にんじん グリンピース 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな にんじん にんじん ごぼう えだまめ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 砂糖	677	374
31月	しろごはん マヨネーズ ポテトサラダ いわしのうめ	マヨネーズ ポテトサラダ いわしのうめ	牛乳 ぶた じり	うめ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 油 水あめ こんにやく こんにやく	705	345

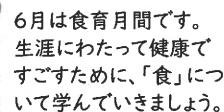
元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんにはどんなものを食べていますか。ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。手軽にとれる果物や牛乳・乳製品もおすすです。

* 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。

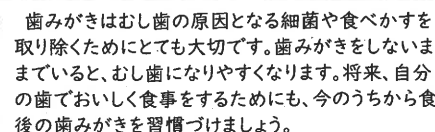


6月の学校給食献立予定表

* 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。

			材料の種類と体内ではたらくき		
			あかの食品	みどりの食品	きの食品
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
木 1		コッペパン 牛乳 イカリングフライ うめドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳 脱脂粉乳 イカ 卵 寒天 大豆 ふた肉 ひよこ豆 とり肉 いんげん豆	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ にんにく にんにく トマト えんどう豆	パン 砂糖 油 バン粉 小麦粉 油 砂糖 油 ジャがいも 砂糖
金 2		白ご飯 牛乳 ちなづかやき こなぶあえ ジャガイモのそぼろ煮	牛乳 卵 とろふ こんぶ とり肉 ふた肉	こまつな にんにく たけのこしいたけ キャベツ にんにく こまつな たまねぎ にんにく えだ豆	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 じゃがいも 砂糖
月 5		白ご飯 牛乳 サバのごまみりんやき ひじきサラダ 赤だし	牛乳 サバ ひじき とうふ わかめ あぶらあげ 赤みそ 麦みそ	キャベツ きゅうり にんにく なめこ しめじ	米 ごま 砂糖 砂糖 ごま油
火 6		白ご飯 牛乳 みかん果汁 かきあげ かいそうサラダ すまし汁	牛乳 ハム 卵 粉乳 わかめ こんにゃく すぎのり ふのり とうふ かまぼこ 卵	みかん いよかん とうもろこし にんにく たまねぎ きゅうりにんにく キャベツ しろ えのきたけ にんにく ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖
水 7		白ご飯 牛乳 とり肉とちくわの揚げ煮 おなかをあえて カレー	牛乳 ちくわ 卵 とり肉 カツオぶし とり肉 大豆粉	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく グリーンピース トマト にんにく	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油
木 8		小型パン 牛乳 じゃこカツ レモンあえ ちゃんぽん	牛乳 脱脂粉乳 アジ 卵 粉乳 ぶり肉 かまぼこ 卵 イカ とり肉	たまねぎ にんにく キャベツ キャベツ きゅうり レモン果汁 キャベツ にんにく もやし たまねぎ ねぎ	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 パン粉 油 砂糖 小麦粉 ごま油
金 9		白ご飯 牛乳 ポークシュウマイ しそあえ 肉だんごのあます煮	牛乳 ぶり肉 ぶり肉 とり肉	たまねぎしょうが キャベツ もやし しそ たまねぎ にんにく えんどう豆 にんにく ピーマン パイン果汁	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉 砂糖 油 水あめ ごま油
月 12		白ご飯 牛乳 イワシのうめあげ たくあんあえ いやい豆腐	牛乳 イワシ とうふ とり肉 ぶり肉	うめ キャベツ きゅうり だいこん うめ にんにく たまねぎ しいたけ グリンピース	米 パン粉 小麦粉 米粉 油 砂糖 こんにやく 砂糖 油
火 13		白ご飯 牛乳 エピチリ ひじボテサラダ マヨネーズ わかめスープ	牛乳 エビ 卵 とり肉 かきエキス ひじき 大豆粉 とうふ わかめ	たまねぎ にんにく しょうが トマト きゅうりにんにく レモン果汁 たまねぎ にんにく えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 油 じゃがいも 水あめ こんにやく 油
水 14		白ご飯 牛乳 ハンバーグ ビーナッツあえ いもとたき	牛乳 ぶり肉 ぶり肉 とり肉 あつあげ	たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ こまつな にんにく しいたけ にんにく さいやいんげん	米 砂糖 でん粉 ピーナッツ さととも こんにやく 砂糖
木 15		コッペパン 牛乳 メンチカツ ナムル ワンタンスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶり肉 卵 粉乳 ぶり肉 大豆粉 オイスターエキス とり肉	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しめじ しいたけ ねぎ	パン 砂糖 油 小麦粉 バン粉 でん粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油 でん粉

16	金	しろごはん すのもの サバのみそあんかけ 牛乳 さわにわん	白ご飯 牛乳 サバのみそあんかけ すのもの 沢煮梅	牛乳 サバ みそ とり肉 とろふ		米 砂糖 砂糖	652	298
19	月	しろごはん ごしきあえ オムレツ 牛乳 ごもく きんぴら	白ご飯 牛乳 オムレツ ごしきあえ ごもくきんぴら	牛乳 卵 あぶらあげ ぶた肉 てんぷら 卵	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 こんにやく 油 砂糖	629	337
20	火	しろごはん ごまあえ とりにくの なんばんづけ 牛乳 けんちんじる	白ご飯 牛乳 とり肉のなんばんづけ ごまあえ けんちん汁	牛乳 とり肉 あつあげ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり にんじん しめじ	米 でん粉 砂糖 油 ごま 砂糖 さといもこんにやく	637	333
21	水	しろごはん はるさめサラダ やさいコロッケ 牛乳 マーボー豆腐	白ご飯 牛乳 やさいコロッケ はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳 にんじん たまねぎ グリンピース 寒天 とうふ ぶた肉 とり肉 粉乳 みそ オイスターエキス	じゃがいも 砂糖 バン粉 小麦粉 でん粉 油 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	はるさめ 油 砂糖 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま パン 砂糖 油 でん粉	681	334
22	木	コーペパン ポイルやさい ウインナー 牛乳 ミネストローネ	コーペパン 牛乳 ウインナー ポイルやさい ミネストローネ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 卵 粉乳 とり肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん トマト	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 砂糖	648	338
23	金	しろごはん あまずあえ イワシのしょうがに 牛乳 みそしる	白ご飯 牛乳 イワシのしょうがに煮 あまずあえ みそ汁	牛乳 イワシ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 砂糖	649	423
26	月	ピタパン ボイルやさい とりにくのてりやき 牛乳 コンソメスープ	ピタパン 牛乳 とり肉のてりやき ボイルやさい コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 とり肉 とり肉 粉乳 寒天 ゼラチン 生クリーム	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん	ピタパン 油 砂糖 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	771	462
27	火	しろごはん おひたし ちくわどコーンのマヨネーズやき 牛乳 ハヤシシチュー	白ご飯 牛乳 ちくわどコーンのマヨネーズやき おひたし ハヤシシチュー	牛乳 ちくわ 卵 とり肉 ぶた肉 大豆	とうもろこし たまねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト とうもろこし	米 油 砂糖 油 小麦粉 砂糖 米粉	686	302
28	水	しろごはん マカロニサラダ ツナそぼろ 牛乳 つまれじる	白ご飯 牛乳 ツナそぼろ マカロニサラダ つまれ汁	牛乳 まぐろ 卵 タイ とうふ あぶらあげ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり いよかん果汁 えのきたけ にんじん ねぎ	米 油 砂糖 小麦粉 砂糖 はちみつ 油	831	349
29	木	うどんつゆ ミニトマト かぼちゃ ひきにフライ 牛乳 ひやしうどん	小型パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ミニトマト ひやしうどん うどんつゆ	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 かまぼこ 卵 わかめ	かぼちゃ たまねぎ トマト きゅうり もやし	パン 砂糖 油 バン粉 でん粉 小麦粉 油 水あめ 小麦粉 砂糖	609	305
30	金	しろごはん コーンサラダ とりにくのからあげ (幼小2中3) 牛乳 はるさめスープ	白ご飯 牛乳 とり肉のからあげ コーンサラダ はるさめスープ	牛乳 とり肉 卵 粉乳 はたてエキス ぶた肉	しょうが 小麦粉 砂糖 とうもろこし キャベツ にんじん ゆず果汁 レモン果汁 もやし にんじん ねぎ たまねぎ	米 でん粉 水あめ 米粉 油 砂糖 はるさめ	693	272



6/15(木) → 中学校
6/22(木) → 小学校(河辺幼稚園)
6/23(金) → こども園・幼稚園

食の体験を広げよう！



夏休みを利用して野菜の栽培や観察、料理など自分から進んで挑戦してみましょう。



2023

7月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

			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	小学校
			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	(3・4年)	(3・4年)
日曜	配膳図	献立名				中学校	中学校
3月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	638	320
		あげ豆腐のわふうあんかけ	豆乳 ゼラチン	にんじん しめじ	小麦粉 油 砂糖		
		おかかあえ	大豆粉		でん粉		
4月		白ご飯 牛乳 みかん果汁	牛乳	みかん いよかん	米	672	333
		すぶた	ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ	でん粉 油 砂糖		
		ごまあえ		ピーマン パイン果汁	水あめ ごま油		
5月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	667	342
		エビふうみシュウマイ	タラ エビ	たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖 油		
		たくあんあえ		きゅうり キャベツ だいこん うめ	砂糖		
6月		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		米	612	329
		ピーナッツあえ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト	砂糖 でん粉		
		ワンタンスープ		にんにく しょうが			
7月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	611	365
		ちぐさやき	卵 とうふ	こまつな にんじん たけのこ	でん粉 砂糖 油		
		しそあえ		しいたけ			
8月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	670	298
		ひじきサラダ	とり肉とちくわのケチャップ煮	たまねぎ トマト	でん粉 油 砂糖		
		けんちん汁	ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油		
9月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	276
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖		
		こんぶ	キャベツ きゅうり	砂糖			
10月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	276
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖		
		こんぶ	キャベツ きゅうり	砂糖			
11月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	276
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖		
		こんぶ	キャベツ きゅうり	砂糖			
12月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	276
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖		
		こんぶ	キャベツ きゅうり	砂糖			

12	水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	653	348
			うのはな煮	おから ぶた肉 牛乳 ちくわ 卵	ねぎ	こんにやく 砂糖 油		
			あまずあえ		キャベツ もやし にんじん	砂糖 ごま油		
13	木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	608	352
			とり肉のチーズやき	とり肉 チーズ	赤ピーマン パセリ	パン粉 砂糖 油		
			コーンサラダ	ほたてエキス	とうもろこし キャベツ にんじん ゆず果汁 レモン果汁	砂糖		
14	金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	714	357
			サバのしおこうじやき	サバ				
			ちゅうかサラダ		こまつな キャベツ にんじん	ごま ごま油		
18	火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	628	271
			あげぎょうざ	とり肉 ぶた肉 卵 オイスターソース 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら にんにく	小麦粉 油 ごま油 米粉 砂糖 でん粉		
			マカロニサラダ	寒天	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが	小麦粉 油 砂糖		
19	水		卵スープ	とり肉 卵		砂糖 油 でん粉	796	287
			白ご飯 牛乳	牛乳		米		
			とり肉のから揚げ	とり肉 卵 粉乳	しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 油		
20	木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	727	291
			かいそうサラダ	わかめ こんぶ すぎのり ふのり	きゅうり キャベツ しそ	砂糖		
			なつやさいカレー	ぶた肉 大豆粉	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖		
21	金		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	611	325
			かきあげ	ハム 卵 粉乳	とうもろこし にんじん たまねぎ	小麦粉 でん粉 油		
			おひたし		キャベツ にんじん			
22	土		ひやしうどん	かまぼこ 卵 わかめ	きゅうり もやし	小麦粉	783	358
			うどんつゆ			砂糖		

「メロン」がつく日

7/6 (木) → 小学校・河辺幼稚園
南中・長浜中・脇川中

7/13 (木) → こども園・幼稚園(河辺幼除く)
中学校(南中・長浜中・脇川中除く)



夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、頭痛、めまい、食欲不振などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



バランスのよい食事！



冷たいものとりすぎ注意！



普段の水分補給は水や麦茶を。大量に汗をかいたときは塩分も一緒に補給しましょう。

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよく、いろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温の物や温かいものもとりましょう。

* 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。



家族や地域で防災や
避難時の生活について
話し合ってみましょう。

2023

9月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

*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はたらく			エネルギー kcal	カルシウム mg
			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		
1金		白ご飯 牛乳 ピビンバ ナムル わかめスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 みそ とうふ わかめ	たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	670	312
4月		白ご飯 牛乳 キビナゴのカレー揚げ しそあえ 肉じゃが	牛乳 キビナゴ ぶた肉	キャベツ もやし にんじん しそ たまねぎ にんじん グリーンピース	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 砂糖	621	329
5火		白ご飯 牛乳 かき揚げ すのもの かきあげ けんちん汁	牛乳 ハム 卵 乳 とうふ 油あげ	みかん いよかん かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さといも こんにやく	615	328
6水		白ご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ かいそうサラダ こうやどうふのたまごとじ	牛乳 ちくわ 卵 青のり わかめ こんぶ すぎのり ふのり とう肉 高野どうふ 卵	にんじん キャベツ しそ にんじん たまねぎ グリーンピース	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	664	384
7木		白ご飯 牛乳 メンチカツ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく ピーマン たまねぎ にんじん トマト	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 油 砂糖 油 じゃがいも	615	333
8金		白ご飯 牛乳 オムレツ レモンあえ カレー	牛乳 卵 とり肉 大豆粉	キャベツ だいこん にんじん レモン果汁 にんじん たまねぎ トマト グリーンピース にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖 油 上白糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	651	299
11月		白ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 パンパンジーサラダ はるさめスープ	牛乳 とり肉 ハム 卵 乳 みそ ホクテエキス ぶた肉	レモン果汁 とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁 もやし にんじん ねぎ たまねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 ごま 油 はるさめ	646	277
12火		白ご飯 牛乳 魚のブリからソース ツナひじきサラダ かきたま汁	牛乳 ホキ ツナひじき マグロ とうふ 卵 粉乳	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	米 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 ごま油 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ごま	622	315
13水		白ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがいため はるさめサラダ すまし汁	牛乳 ぶた肉 とうふ ちくわ 卵	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん えのきたけ にんじん ねぎ	米 砂糖 油 はるさめ ごま 砂糖 ごま油	629	309
14木		白ご飯 牛乳 小型パン 牛乳 いか天ぷら コーンサラダ ひやしうどん	牛乳 脱脂粉乳 イカ ホクテエキス かまぼこ 卵 わかめ	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 小麦粉 油 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	610	316

15金		白ご飯 牛乳 サバのしお焼き たくあんあえ サバのしおやき ぶた汁 ぶた肉 とうふ みそ にんじん ごぼう ねぎ こんにやく さつまいも	牛乳 サバ ぶた肉 とうふ みそ にんじん ごぼう ねぎ こんにやく さつまいも	米 砂糖 こんにやく さつまいも	616	308
19火		白ご飯 牛乳 ちくわ焼き あまづあえ ちくわやき ちくぜん煮 とり肉 あつあげ にんじん たけのこ しいたけ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	牛乳 卵 とうふ あまづあえ ちくぜん煮 とり肉 あつあげ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 油 上白糖 ごま油 さといも こんにやく 砂糖	610	349
20水		白ご飯 牛乳 サンマのかばすれモン煮 マカロニサラダ マカロニサラダ サンマの かばすれモン煮 さわにわん とり肉 油あげ しめじ にんじん ごぼう ねぎ	牛乳 サンマ さわにわん とり肉 油あげ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖	669	401
21木		白ご飯 牛乳 コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ かぼちゃ ひき肉フライ コーン チャウダー グリーンサラダ ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ピーマン ベーコン 卵 牛乳 粉乳 チーズ ぶた肉 とり肉 とうもろこし	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ピーマン ベーコン 卵 牛乳 粉乳 チーズ ぶた肉 とり肉	パン 砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉 油 あめ 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉	631	329
22金		白ご飯 牛乳 イワシのしょうが煮 なます なます あつあげの みそいため しょうが だいこん にんじん さやいんげん にんじん しいたけ たまねぎ	牛乳 イワシ なます あつあげの みそいため	米 砂糖 でん粉 砂糖 こんにやく 砂糖 油	655	462
25月		わかめご飯 牛乳 とり肉のから揚げ こんぶあえ とりにくからあげ （幼小2中3） ピリからみそ汁 ピリからみそ汁	牛乳 わかめ とり肉 卵 粉乳 こんぶ とりにくからあげ みそしる	米 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 油 砂糖 砂糖	659	330
26火		白ご飯 牛乳 すりみ揚げ ピーナッツあえ ちゅうかスープ すりみあげ ちゅうか スープ しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 タイ ひじき ピーナッツ ぶた肉 卵 とり肉	米 油 ピーナッツ ごま油 でん粉	660	339
27水		白ご飯 牛乳 ポークシュウマイ ごまあえ ポークシュウマイ （幼小2中3） なす入り マーボー豆腐 ごまあえ なす とうふ ぶた肉 みそ オイスターエキス 粉乳 たまねぎ しょうが	牛乳 ポークシュウマイ なす入り マーボー豆腐 ごまあえ なす とうふ ぶた肉 みそ オイスターエキス 粉乳	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ ごま 砂糖 油 砂糖 でん粉 ごま 小麦粉 ごま油	660	362
28木		白ご飯 牛乳 エビカツ ビーンズサラダ エビカツ 焼きビーフン 白ご飯 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース おひたし いもたき	牛乳 エビ やき ビーフン 焼きビーフン ぶた肉 ちくわ 卵	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 はちみつ ビーフン 油 ごま油	682	327
29金		白ご飯 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース おひたし いもたき	牛乳 とり肉 ぶた肉	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも 油 ココア	651	325

【梨】がつく日
9/7(木) → 中学校(北中・長浜中以外)・喜多小・三善小
9/8(金) → 久米小・平野小・菅田小・脇川小・北中
9/11(月) → こども園・幼稚園・その他の小学校・長浜中

見直そう！夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？



早起き、早寝を
していますか？



長い夏休みは規則正しい生活を
送ることができましたか？
早く起きて朝ごはんをしっかり
とり、夜は早く寝て睡眠時間を確保
できるように生活を見直しましょう。

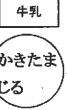
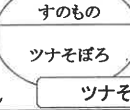
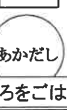
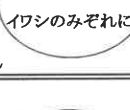
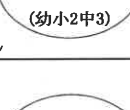
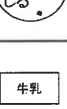
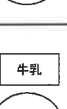
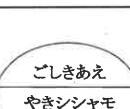
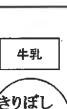
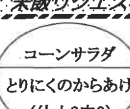
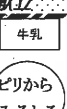
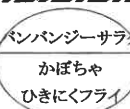
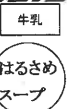


10月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

2023

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	小学校
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	(3・4年)	(3・4年)
					中学校	中学校
牛乳				米		
とり肉	ぶた肉 卵	たまねぎ しょうが ブロッコリー		パン粉 油 でん粉 砂糖	654	303
		キャベツ もやし にんじん		ごま 砂糖		
ハム 卵 乳		たまねぎ にんじん		でん粉	807	326
		とうもろこし				
牛乳				米		
卵	チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ	じゃがいも	砂糖 でん粉 油	746	304
寒天	こんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが		小麦粉 油 砂糖		
		しいたけ 赤ピーマン にんにく				
牛肉	ぶた肉 ひよこ豆	にんにく えんどう豆 えだまめ		油 小麦粉 砂糖	901	318
しょう.	いんげん豆	にんじん たまねぎ しめじ トマト				
牛乳				米		
タイ	ベーコン 卵 乳	キャベツ とうもろこし		小麦粉 油 砂糖	629	349
カツオ節	青のり	りんご トマト たまねぎ				
こんぶ		キャベツ にんじん 小松菜		砂糖		
とうふ	わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ			776	382
		ねぎ				
牛乳 脱脂粉乳				パン 砂糖 油		
サケ	卵 チーズ 乳			じゃがいも 油 砂糖	619	374
				でん粉		
		キャベツ きゅうり レモン果汁		砂糖		
ウインナー	卵 乳	たまねぎ にんじん キャベツ			770	417
牛乳				米		
タラ	アジ みそ	キャベツ にら しょうが		パン粉 でん粉 ごま油	659	378
		キャベツ もやし ほうれんそう		砂糖 小麦粉 水あめ 油		
とり肉	てんぷら 卵	にんじん ごぼう えだまめ		こんにゃく 砂糖	826	424
あつあげ	カツオ節					
牛乳				米		
ちくわ	卵	とうもろこし		ごま 小麦粉	621	336
				でん粉 油		
ひじき		キャベツ だいこん		砂糖 ごま油		
ぶた肉	油あげ	にんじん ねぎ		こんにゃく さつまいも	772	369
みそ						
牛乳				米		
ぶた肉	大豆粉			でん粉 パン粉 油	626	279
		キャベツ きゅうり		砂糖		
とり肉	卵 粉乳	だいこん うめ				
しょう.		たまねぎ えのきたけ		でん粉 砂糖 油	793	294
		にんじん ねぎ		小麦粉 ごま		
牛乳 脱脂粉乳				パン 砂糖 油		
とり肉	ぶた肉 卵	たまねぎ トマト にんじん		油 でん粉 砂糖	616	435
				じゃがいも 小麦粉		
わかめ	こんぶ すぎのり ふのり	キャベツ きゅうり しそ		砂糖		
とり肉	牛乳 粉乳	しめじ にんじん たまねぎ		じゃがいも 油	777	496
脱脂粉乳	チーズ ぶた肉			小麦粉 砂糖 でん粉		
牛乳				米		
とり肉		たまねぎ		さといも 砂糖 パン粉	615	324
				小麦粉 でん粉 油		
		キャベツ はくさい にんじん しいたけ		砂糖		
タイ	とうふ 油あげ	えのきたけ にんじん ねぎ			756	352
牛乳				米		
サバ	みそ			砂糖 米粉	641	387
		キャベツ もやし		ごま 砂糖		
とり肉	油あげ	ごぼう にんじん ねぎ		さといも こんにゃく	785	429

17	火	 しろごはん	 しそあえ とりにくと さつまいものあげに	 かきたま じる	牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	660	309		
						とり肉と さつまいもの揚げ煮	とり肉		さつまいも でん粉 油 砂糖				
18	水	 しろごはん	 すのもの ツナそぼろ	 あかだし	牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	667	339		
						ツナそぼろ すのもの 赤だし	マグロ 卵 とうふ わかめ 油あげ みそ	にんじん えだまめ キャベツ もやし きゅうり なめこ しめじ	油 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも				
						ツナそぼろをごはんにかけて食べましょう。							
19	木	 さつまいもパン	 わかめサラダ オムレツ	 ポーク ビーニーズ	牛乳	さつまいもパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油 さつまいも	617	359		
						オムレツ わかめサラダ	卵		砂糖 油 でん粉				
20	金	 しろごはん	 ピーナッツあえ イワシのみぞれに	 さわに わん	牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	633	414		
						イワシのみぞれ煮 ピーナッツあえ さわにわん	イワシ とり肉 油あげ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	砂糖 でん粉 ピーナッツ				
23	月	 しろごはん	 ナムル イカリングフライ (幼小2中3)	 ワンタン スープ	牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	592	281		
						イカリングフライ ナムル ワンタンスープ	イカ 卵 ぶた肉 オイスターエキス 大豆粉 とり肉	ほうれんそう もやし キャベツ キャベツ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ しめじ	パン粉 小麦粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま油				
24	火	 くろごはん	 だいこんサラダ ぶたにくの しょうがやき	 すまし じる	牛乳	くろごはん 牛乳	牛乳		米 くり	605	315		
						ぶた肉のしょうが焼き だいこんサラダ すまし汁	ぶた肉 とうふ かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり しそ しめじ にんじん ねぎ	砂糖 油 砂糖				
25	水	 しろごはん	 おかかあえ アジフライ	 いも たき	牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	660	349		
						アジフライ おかかあえ いもたき	アジ カツオ節 とり肉 あつあげ	キャベツ だいこん にんじん しいたけ にんじん さやいんげん	パン粉 小麦粉 でん粉 油 さといも こんにゃく 砂糖				
26	木	 コッペパン	 グリーンサラダ ハムカツ	 ちゅうか スープ	牛乳	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	611	323		
						ハムカツ グリーンサラダ ちゅうかスープ	とり肉 たまねぎ じゃがいも えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ピーマン	米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 ごま油 でん粉					
27	金	 しろごはん	 ごしきあえ やきシヤモ (幼小2中3)	 きりぼし だいこんの たまごとじ	牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	657	538		
						焼きシヤモ ごしきあえ きりぼしだいこんの 卵とじ	シヤモ かまぼこ 卵 油あげ とり肉 あつあげ ちくわ 卵	キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん グリーンピース	砂糖 油 砂糖				
30	月	 しろごはん	 コーンサラダ とりにくのからあげ (幼小2中3)	 ピリから みそしる	牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	728	319		
						とり肉のから揚げ コーンサラダ ピリからみそ汁	とり肉 卵 粉乳 はたてエキス とうふ 油あげ みそ	しょうが 小麦粉 砂糖 とうもろこし キャベツ にんじん ゆず果汁 レモン果汁 たまねぎ しめじ にんじん はくさい りんご にんにく しょうが	でん粉 水あめ 米粉 油 砂糖 砂糖				
31	火	 しろごはん	 パンバンジーサラダ かぼちゃ ひきにくフライ	 はるさめ スープ	牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	616	276		
						かぼちゃひき肉フライ パンバンジーサラダ はるさめスープ	ぶた肉 ハム 卵 乳 みそ ホタテエキス	かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 油 水あめ 砂糖 ごま 油 はるさめ				

* 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。



食事のあいさつをしましょう 2023

感謝の気持ちを込めて
食事のあいさつをして、
残さず食べましょう。

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	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	616	337
2	木	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ にんじん だいこん レモン果汁 にんじん ねぎ	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 でんぶん	659	275
6	月	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	630	287
7	火	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	627	292
8	水	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	704	459
9	木	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	699	374
10	金	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	616	292
13	月	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	614	327
14	火	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	671	327
15	水	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	629	320

16	木	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	631	346
17	金	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	787	377
20	月	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	622	337
21	火	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	768	366
22	水	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	633	315
24	金	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	765	339
27	月	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	690	301
28	火	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	825	317
29	水	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	662	303
30	木	しろごはん ごはん ハンバーグ みぞれあん みぞれあん みぞれあん みぞれあん	牛乳 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ みそ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ココア 砂糖	810	326

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

牛乳

ヨーグルト

納豆

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

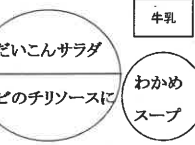
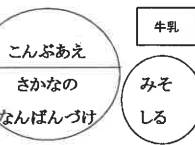
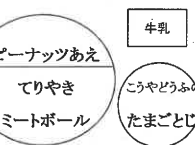
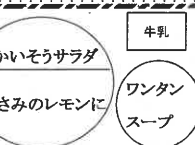
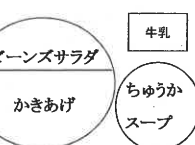
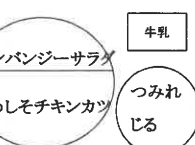
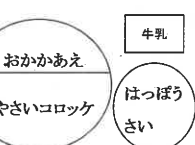
*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



2023

12月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

材料の種類と体内ではたらき			エネルギー	カルシウム	
			小学校	小学校	
			(3・4年)	(3・4年)	
			中学校	中学校	
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
1 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米
		エビのチリソース煮	エビ カキエクス とり肉	とうもろこし ブロッコリー トマト たまねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 小麦粉 水あめ 砂糖
4 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米
		魚のなんばんづけ	ホキ	たまねぎ にんじん	でん粉 油 砂糖
5 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米
		揚げ豆腐の和風あんかけ	豆腐 大豆粉	とうもろこし にんじん しめじ	でん粉 米粉 油 砂糖
6 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米
		てり焼きミートボール	とり肉 ぶた肉	たまねぎ しょうが	パン粉 油 でん粉 砂糖
7 木		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖
8 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米 砂糖
		かきあげ	ハム 卵 乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	さつまいも 小麦粉 でん粉 油
11 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米
		うめしそチキンカツ	とり肉 卵 脱脂粉乳	うめ しそ	水あめ 油 でん粉 パン粉
12 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米
		やさしいコロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 油

13	しろごはん	白ご飯 牛乳 とり肉とちくわの揚げ煮 ごまあえ すまし汁	牛乳 ごまあえ すまし汁	キャベツ 小松菜 もやし だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	636 785	332 359
14	しろごはん	白ご飯 牛乳 はるまき レモンあえ はるまき パンパキン スープ	牛乳 はるまき パンパキン スープ	キャベツ 小松菜 もやし だいこん えのきたけ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	パン 砂糖 油 小麦粉 油 でん粉 はるさめ 水あめ 砂糖 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉	649 791	331 361
15	しろごはん	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ あまずあえ おでん	牛乳 シシヤモ あまずあえ おでん	きゅうり もやし キャベツ だいこん にんじん	米 砂糖 ごま油 じゃがいも さといも こんにやく 砂糖	617 771	460 557
18	しろごはん	白ご飯 牛乳 とんかつ ポテトサラダ とんかつ はるさめ スープ	牛乳 とんかつ はるさめ スープ	きゅうり にんじん レモン果汁 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	米 でん粉 パン粉 油 じゃがいも 油 水あめ こんにやく はるさめ	676 856	260 269
19	しろごはん	白ご飯 牛乳 しそあえ サバの しおこうじやき ちくげんに	牛乳 しそあえ サバの しおこうじやき ちくげんに	キャベツ もやし しそ ごぼう だいこん にんじん しいたけ きやいんげん	米 砂糖 砂糖 さといも こんにやく 砂糖	639 781	316 338
20	しろごはん	白ご飯 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース ナムル にらたま スープ	牛乳 ハンバーグ デミグラスソース ナムル にらたま スープ	たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ にんじん にら えのきたけ	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま油 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉	624 757	282 296
21	しろごはん	白ご飯 牛乳 クリスマスケーキ はなやさいサラダ てりやきチキン ポトフ	牛乳 クリスマスケーキ はなやさいサラダ てりやきチキン ポトフ	小型パン 牛乳 とり肉 花やさいサラダ ポトフ クリスマスケーキ 乳 卵	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 チョコレート でん粉 ココアパウダー 水あめ 油 こんにやく	693 848	341 372
22	しろごはん	白ご飯 牛乳 カニふみシュウマイ カラフルおひたし カニふみシュウマイ (幼小2中3)	牛乳 カニ 魚肉 豆腐 カニかま 卵 大豆粉 ホタテエクス オイスターエクス カツオぶし とり肉 ぶた肉	たまねぎ もやし 小松菜 にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	647 803	293 313
25	しろごはん	白ご飯 牛乳 ちぐさ焼き はるさめサラダ ちぐさやき カレー	牛乳 ちぐさ焼き はるさめサラダ ちぐさやき カレー	小松菜 にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ あかピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖 油 はるさめ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	649 796	292 310

* 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。



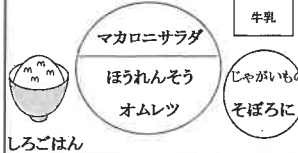
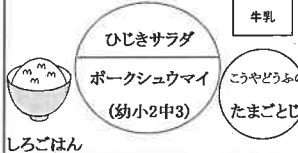
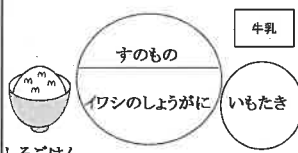
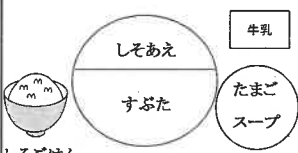
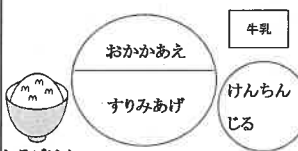
あけましておめでとう
ございます。
今年もよく食べ、
よく体を動かしましょう。

2024

1月の学校給食献立予定表

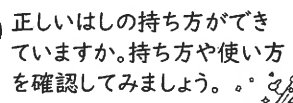
大洲市学校給食センター

		配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらき			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		
日曜			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			
9 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	622	309	
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト にんじん	でん粉 油 砂糖			
		ケチャップソース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁	じゃがいも 小麦粉				
10 水		レモンあえ	ぶた肉 とうふ	ごぼう だいこん にんじん	こんにゃく	762	329	
		ハンバーグ	みそ	ねぎ				
		ケチャップソース						
11 木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	665	318	
		ツナそぼろ	マグロ 卵	にんじん えだ豆	油 でん粉 砂糖			
		ごまあえ	キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖				
12 金		はくさいとにくだんごのソース	ぶた肉 とり肉	たまねぎ えんどう豆 にんにく	でん粉 砂糖 はるさめ	821	343	
				はくさい にんじん しいたけ	ごま油			
		1/10(水) ツナそぼろをごはんにかけて食べましょう。						
13 土		白ご飯 牛乳	牛乳		小麦粉 油 砂糖	657	295	
		メンチカツ	とり肉 ぶた肉 卵 脱脂粉乳	たまねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 油			
		かいそうサラダ	わかめ こんぶ	とうもろこし キャベツ しそ	砂糖			
14 日		かいそうサラダ	ふのり すぎのり			786	314	
		メンチカツ	とり肉 大豆粉	たまねぎ にんじん にんにく	油 じゃがいも 小麦粉			
		カレー	しょうが グリンピース トマト	砂糖				
15 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	621	476	
		焼きシシヤモ	シシヤモ					
		あまずあえ	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 ごま油				
16 火		やきシシヤモ (幼小2中3)	とり肉 油あげ	だいこん にんじん	油 砂糖	773	573	
		肉だんごの卵とじ	ちくわ 卵	グリンピース				
17 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	714	274	
		とり肉のから揚げ	とり肉 卵 粉乳	しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉			
		パンパンジーサラダ	ハム 卵 乳 みそ	キャベツ もやし きゅうり	水あめ 米粉 油			
18 木		はるさめスープ	ホタテエキス	たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	砂糖 ごま油	917	285	
			はるさめ					
19 金		たきこみごはん 牛乳	牛乳 とり肉	ごぼう たけのこ	米 こんにゃく	617	334	
		油あげ	にんじん しいたけ	砂糖				
		ちくわのいそべ揚げ	とうもろこし	小麦粉 でん粉 油				
20 土		こんぶあえ	ちくわ 卵 青のり	はくさい にんじん きゅうり	砂糖	763	362	
		ちくわのいそべあげ (幼小2中3)	こんぶ	えのきたけ にんじん				
		沢煮鮎	とり肉 油あげ	ごぼう だいこん ねぎ				
21 日		白ご飯 牛乳	牛乳		米	638	295	
		サバの塩焼き	サバ	ほうれん草 もやし キャベツ	ごま油			
		ナムル	きんぴらごぼう	ごぼう れんこん	こんにゃく 油			
22 月		きんぴらごぼう	ぶた肉	さやいんげん にんじん	砂糖	780	313	
			てんぷら 卵					
23 火		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	638	425	
		じゃこカツ	タチウオ アジ タイ タラ 卵	たまねぎ にんじん	でん粉 砂糖 パン粉 油			
		イタリアンサラダ	キャベツ にんじん とうもろこし	砂糖 油				
24 水		ピーマン たまねぎ にんにく	キャベツ にんじん もやし	小麦粉 ごま油	797	477		
		ちゃんぽん	ねぎ たまねぎ					

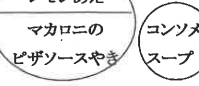
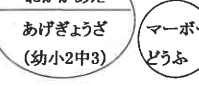
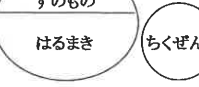
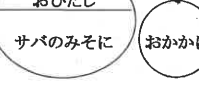
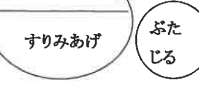
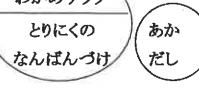
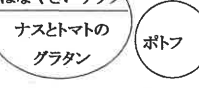
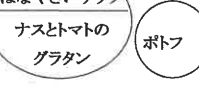
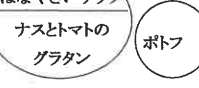
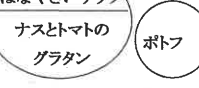
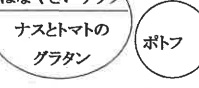
19	金		白ご飯 牛乳	牛乳	ほうれんそう	米	638	280
			ほうれんそうオムレツ	卵	ほうれんそう	でん粉 油		
			マカロニサラダ	寒天 こんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	小麦粉		
					赤ピーマン にんにく しょうが	砂糖 油		
			じゃがいものそぼろ煮	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん	じゃがいも	796	297
					グリーンピース	砂糖		
22	月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	666	378
			ポークシウマイ	ぶた肉	たまねぎ しょうが	でん粉 油 ごま		
			ひじきサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖 小麦粉		
			高野豆腐の卵とじ	とり肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ えだ豆	砂糖 ごま油	836	421
						砂糖		
23	火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	616	313
			ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	砂糖 油		
			たくあんあえ		キャベツ きゅうり だいこん	砂糖		
			すまし汁	とうふ	だいこん えのきたけ		757	335
					にんじん ねぎ			
24	水		白ご飯 牛乳	牛乳		米(蔵川米)	626	364
			サケの塩焼き	サケ				
			おひたし		ほうれんそう はくさい にんじん			
			みそ汁	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	770	403
			キウイフルーツ		キウイフルーツ			
25	木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	607	332
			とり肉のオレンジ煮	とり肉	みかんジュース	でん粉 油 砂糖		
			ブロッコリーサラダ	ホタテエキス	ブロッコリー キャベツ きゅうり	砂糖		
			ポトフ	とり肉	ゆず果汁 レモン果汁		772	364
					たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも		
					えだ豆			
26	金		白ご飯 牛乳	牛乳		米(ヒノヒカリ)	662	409
			イワシのしょうが煮	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
			すのもの		きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		
			いもたき	とり肉 油あげ	しいたけ にんじん	さといも こんにゃく	783	431
					さやいんげん	砂糖		
29	月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	623	279
			すぶた	ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ	でん粉 油 砂糖		
			しそあえ		パイン果汁	水あめ ごま油		
			たまごスープ	卵 とり肉	キャベツ もやし しそ	砂糖	767	294
					たまねぎ にんじん	でん粉		
					とうもろこし			
30	火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	618	361
			すりみ揚げ	タイ ひじき	たまねぎ ごぼう	油		
			おおかあえ	カツオぶし	はくさい 小松菜 もやし			
			けんちん汁	とり肉	だいこん にんじん	さといも こんにゃく	762	398
					しめじ ねぎ			
31	水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	605	274
			大洲コロッケ	とり肉 油あげ	にんじん しいたけ	さといも こんにゃく 砂糖		
			五色あえ		はくさい キャベツ きゅうり にんじん しいたけ	パン粉 でん粉 油		
			ワンタンスープ	ぶた肉 大豆粉 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん	小麦粉 油 ごま油	763	288
				オイスターエキス	しょうが しいたけ しめじ	でん粉 砂糖		

* 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。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食でもお米を変えています。いつも食べているお米は「にこまる」ですが、1/24(水)蔵川米 1/26(金)ヒノヒカリを使用します。よくかんで味わって食べてください。



大洲市学校給食センター

15	木		ヨーグルト		牛乳	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん トマト	パン 砂糖 油	604	454
					コンソメ	マカロニのピザソースやき	ぶた肉 チーズ	キャベツ きゅうり レモン果汁	小麦粉 砂糖 油 でん粉		
16	金		しろごはん		マーボー	白ご飯 牛乳	牛乳	キャベツ たまねぎ	小麦粉 油 ごま油 米粉	705	343
					豆腐	あげぎょうザ	とり肉 ぶた肉 卵	にら にんにく	砂糖 でん粉		
19	月		しろごはん		ちくぜんは	白ご飯 牛乳	牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ	米	698	319
						はるまき	ぶた肉 大豆粉	しいたけ しょうが	小麦粉 水あめ でん粉		
20	火		しろごはん		カレー	白ご飯 牛乳	牛乳	キャベツ もやし きゅうり	砂糖	814	340
						エビフライ	エビ	ごぼう だいこん にんじん	さといも こんにゃく		
21	水		しろごはん		おかか	白ご飯 牛乳	牛乳	キャベツ だいこん うめ	パン粉 小麦粉 でん粉 油	681	304
						サバのみそ煮	サバ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース	砂糖		
22	木		コッペパン		ホタテ	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	キャベツ とうもろこし にんじん	小麦粉 砂糖 油	706	452
					シチュー	サバのみそに	サバ みそ	にんじん ごぼう えだ豆	でん粉 砂糖		
26	月		しろごはん		ぶた	白ご飯 牛乳	牛乳	キャベツ とうもろこし	米	629	344
					じる	すりみあげ	タイ ひじき	だいこん キャベツ きゅうり	油		
27	火		しろごはん		けんちん	白ご飯 牛乳	牛乳	キャベツ もやし しそ	砂糖	819	383
						うのはなに	おから ぶた肉	ごぼう にんじん しめじ	小麦粉 砂糖		
28	水		しろごはん		あか	白ご飯 牛乳	牛乳	キャベツ とうもろこし	米	657	403
					だし	わかめサラダ	とり肉	だいこん キゃベツ きゅうり	砂糖		
29	木		パインパン		ボトフ	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	キャベツ もやし しそ	砂糖	751	371
						はなやさいサラダ	おから	ごぼう にんじん しめじ	こんにゃく		
29	木		パインパン		ボトフ	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	キャベツ もやし しそ	砂糖	673	335
						はなやさいサラダ	おから	ごぼう にんじん しめじ	こんにゃく		
29	木		パインパン		ボトフ	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	キャベツ もやし しそ	砂糖	831	365
						はなやさいサラダ	おから	ごぼう にんじん しめじ	こんにゃく		
29	木		パインパン		ボトフ	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	キャベツ もやし しそ	砂糖	611	340
						はなやさいサラダ	おから	ごぼう にんじん しめじ	こんにゃく		
29	木		パインパン		ボトフ	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	キャベツ もやし しそ	砂糖	799	499
						はなやさいサラダ	おから	ごぼう にんじん しめじ	こんにゃく		

*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

卒業おめでとうございます。

給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



2024

3月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

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 小学校

(3・4年) (3・4年)

中学校 中学校

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

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 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	660	285
		トンカツ	ぶた肉 大豆粉		でん粉 パン粉 油		
		カレー	とり肉 大豆粉	キャベツ だいこん にんじん	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖		
4 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	639	281
		ビビンバ	ぶた肉 牛肉	しいたけ にんにく	油 砂糖		
		ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま油 ごま		
5 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	664	323
		かきあげ	ハム 卵 乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	さつまいも でん粉 小麦粉 油		
		ひじボテサラダ	ひじき	きゅうり	じゃがいも		
6 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	638	348
		あまずあえ	ちくわ 卵 青のり	とうもろこし	小麦粉 でん粉 油		
		ちくわのいそべあけ	キャベツ もやし にんじん	キャベツ もやし にんじん	砂糖 ごま油		
7 木		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	623	312
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト	油 でん粉 砂糖		
		ケチャップソース	ホタテエキス	だいこん きゅうり	砂糖		
8 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	600	346
		こんぶあえ	ホキ みそ		でん粉 油 砂糖 ごま		
		さかなの	こんぶ	キャベツ きゅうり	砂糖		
11 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	664	304
		アジフライ	アジ	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま 砂糖 ごま油		
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖		
12 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	660	285
		パンパンジーサラダ	ぶた肉 大豆粉		でん粉 パン粉 油		
		メンチカツ	とり肉 大豆粉	キャベツ だいこん にんじん	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖		
13 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	668	425
		ごまあえ	サンマ	しょうが	砂糖 でん粉		
		サンマのしょうが	キャベツ 小松菜 もやし	キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖		
14 木		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	733	334
		かいそうサラダ	とり肉 卵 粉乳	しょうが 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 油	砂糖		
		コーンスープ	わかめ こんぶ	にんじん キャベツ	砂糖		
15 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	618	403
		キビナゴ	キビナゴ	しょうが	水あめ 砂糖 でん粉		
		カリカリフライ	はるさめ	キャベツ なのはな にんじん	じゃがいも 米粉 油		
18 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	626	309
		ツナそば	マグロ 卵	にんじん えだまめ	油 砂糖 でん粉 油		
		ピーンズサラダ	大豆 寒天	キャベツ いよかん果汁	砂糖 油 ハチミツ		
19 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	609	344
		ごしきあえ	サケ	はくさい キャベツ きゅうり	砂糖		
		サケのしおやき	油あげ	にんじん			
21 木		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	710	368
		コーンサラダ	卵 とり肉 パーコン	とうもろこし キャベツ だいこん たまねぎ	でん粉 砂糖 油		
		パーコンエッグ	寒天 こんぶ	しいたけ 赤ピーマン しょうが にんにく	砂糖 油		
22 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	651	369
		レモンあえ	タイ ひじき	たまねぎ とうもろこし	油		
		すりみあげ	キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり	砂糖		
11 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	807	325
		アジフライ	アジ	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま 砂糖 ごま油		
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖		

焼きプリンタルトの提供日 3/14(木):久米幼・平野幼・中学校 3/21(木):河辺幼・こども園・小学校 原材料【小麦粉・マーガリン・砂糖・卵・牛乳・脱脂粉乳】