



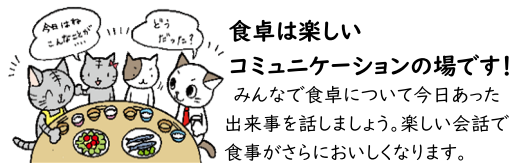
2024

4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
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	
日曜	配膳図	献立名		エネルギー	カルシウム
9					

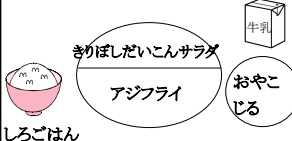
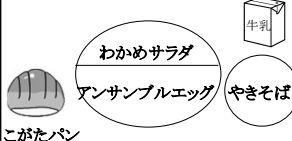
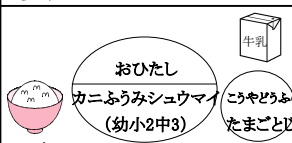
* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



日曜	配膳図	献立名	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)中学校	(3・4年)中学校
1		白ごはん 牛乳	牛乳		米	612	309
		ホキのなんばんづけ	ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉 油 砂糖		
水		たくあんあえ		きゅうり キャベツ だいこん うめ	砂糖	745	330
		かきたま汁	とうふ 卵 乳	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	油 砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉		
2		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	644	327
		コロッケ	乳 にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉 砂糖 ペン粉 でん粉 油			
		ドレッシングサラダ	ホタテエキス	ブロッコリー にんじん キャベツ レモン果汁 ゆず果汁 たまねぎ	砂糖		
		クリームシチュー	とり肉 牛乳 粉乳	しめじ にんじん たまねぎ	じゃがいも 油 小麦粉		
木			脱脂粉乳 ぶた肉 チーズ		砂糖 でん粉	775	361
7		白ごはん 牛乳	牛乳		米	650	315
		ツナそぼろ	マグロ 卵	にんじん えだまめ	油 でん粉 砂糖		
		かいそうサラダ	わかめ こんぶ すのり ふのり	キャベツ きゅうり 青じそ	砂糖		
		けんちん汁	とり肉 油あげ	ごぼう にんじん ねぎ	さといも こんにやく		
火		5/7(火)ツナそぼろをごはんにかけて食べましょう。				798	338
8		白ごはん 牛乳	牛乳		米	614	476
		ししやも 青のり	ししやも 青のり		パン粉 小麦粉 でん粉 油		
		五色あえ	油あげ	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖		
		わかたけ	しいたけ				
水		わかたけ汁	わかめ かまぼこ 卵	たけのこ にんじん		774	561
			とうふ				
9		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	628	313
		エビカツ	エビ イカ 卵 乳	たまねぎ パン粉	小麦粉 でん粉 油 砂糖		
		レモンあえ		キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	砂糖		
		五目ビーフン	ぶた肉 ちくわ 卵	キャベツ にんじん たまねぎ	ビーフン 油 ごま油		
木				しいたけ		851	351
		青りんごゼリー		りんご果汁	砂糖		
10		白ごはん 牛乳	牛乳		米	687	277
		あげきょうざ	とり肉 ぶた肉 卵 乳	キャベツ たまねぎ にんにく	小麦粉 油 ごま油		
			オイスターソース 大豆粉	にら	米粉 砂糖 でん粉		
		きゅうりのすのもの	きゅうり キャベツ もやし	砂糖			
金		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 砂糖	872	290
				グリンピース			
13		白ごはん 牛乳	牛乳		米	659	351
		スコッチエッグ	卵 ぶた肉 とり肉	たまねぎ トマト にんじん	パン粉 油 砂糖		
		ごまあえ		キャベツ にんじん もやし	小麦粉 でん粉		
		ちくぜん煮	とり肉 厚あげ	ごぼう だいこん にんじん	ごま 砂糖		
月				しいたけ さやいんげん	さといも こんにやく	783	378
					砂糖		
14		白ごはん 牛乳	牛乳		米	637	285
		ちくわのしそあげ	ちくわ 卵	とうもろこし しそ	小麦粉 でん粉 油 砂糖		
		三色なます		にんじん だいこん きゅうり	砂糖		
		ポークカレー	ぶた肉 大豆粉	たまねぎ にんじん	油 じゃがいも		
火				グリンピース トマト	小麦粉 砂糖	787	302
				にんにく しょうが			
15		白ごはん 牛乳	牛乳		米	607	319
		サバのみぞれ煮	サバ	だいこん しょうが	砂糖 水あめ でん粉		
		ほうれんそうのナムル		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま油		
		すまし汁	とうふ かまぼこ 卵	えのきたけ にんじん ねぎ			
水						739	343
16		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	615	327
		とうふハンバーグ	とうふ とり肉 おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	油 砂糖		
		小袋ケチャップ		トマト たまねぎ	砂糖		
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり にんじん			
木		ちゅうかスープ	ぶた肉 卵 とり肉	とうもろこし たまねぎ にんじん	ごま油 でん粉	763	358
				ねぎ			

5月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

17	金	 ひじきサラダ メンチカツ しろごはん	白ごはん 牛乳 メンチカツ	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 脱脂粉乳 ひじき タイ とうふ 油あげ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	624 770	323 350
20	月	 きりばしだいこんサラダ アジフライ しろごはん	白ごはん 牛乳 アジフライ 切干大根サラダ 親子汁	牛乳 アジ とり肉 卵 乳	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉	651 800	305 331
21	火	 あまずあえ うのはなに しろごはん	白ごはん 牛乳 うのはな煮 あまずあえ 沢煮椀	牛乳 おから ぶた肉 ちくわ 卵 牛乳 ぶた肉 油あげ	ねぎ きゅうり もやし キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	米 こんにやく 砂糖 油 砂糖 ごま油	627 767	348 380
22	水	 こんぶあえ ホキのレモンに しろごはん	白ごはん 牛乳 ホキのレモン煮 こんぶあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ こんぶ とうふ みそ	レモン果汁 とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 じゃがいも	634 783	306 329
23	木	 わかめサラダ アンサンプルエッグ こがたパン	小型パン 牛乳 アンサンプルエッグ わかめサラダ やきそば	牛乳 脱脂粉乳 卵 チーズ ベーコン 牛乳 わかめ 寒天 ぶた肉 とり肉 オイスターエキス	たまねぎ キャベツ ブロッコリー いよかん果汁 たまねぎ にんじん もやし キャベツ トマト りんご	パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 ハチミツ 小麦粉 油 ごま油 砂糖 でん粉	598 778	400 459
24	金	 しそあえ きびなご カリカリフライ しろごはん	白ごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ しそあえ マーボーどうふ	牛乳 きびなご しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ とうふ とり肉 ぶた肉 乳 みそ オイスターエキス	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	米 じゃがいも 水あめ 砂糖 でん粉 米粉 油 砂糖 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま	699 889	452 542
27	月	 パンバンジーサラダ てりやき ミートボール しろごはん	白ごはん 牛乳 てりやきミートボール パンバンジーサラダ 五目きんぴら	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 卵 乳 みそ ホタテエキス ぶた肉	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 ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	米 パン粉 砂糖 油 でん粉 砂糖 ごま 油 こんにやく 油 砂糖	640 758	303 319
28	火	 ビーンズサラダ かきあげ しろごはん	白ごはん 牛乳 かきあげ ビーンズサラダ ワンタンスープ	牛乳 ハム 卵 乳 大豆 ひよこ豆 寒天 こんぶ ぶた肉 大豆粉 とり肉 オイスターエキス	たまねぎ ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ しめじ	米 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 小麦粉 油 ごま油 でん粉 砂糖	648 782	273 286
29	水	 おひたし カニふうみシウマイ (幼小2中3) しろごはん	白ごはん 牛乳 カニふうみシウマイ おひたし こうやどうふの卵とじ	牛乳 カニ カニふうみかまぼこ 卵 大豆粉 ホタテエキス とり肉 こうやどうふ 卵	ぶた肉 とうふ たまねぎ オイスターエキス こまつな キャベツ にんじん にんじん たまねぎ グリンピース	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	644 804	399 449
30	木	 イタリアンサラダ ほうれんそう オムレツ コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ マカロニの トマトクリーム煮	牛乳 卵 ほうれんそう とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ レモン果汁 ハム 卵 乳 牛乳 生クリーム チーズ 粉乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉 しめじ トマト グリンピース	パン 砂糖 油 油 でん粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉	606 785	425 503	
31	金	 おかかあえ とりにくちくわの あまからに しろごはん	白ごはん 牛乳 とり肉とちくわのあまから煮 おかかあえ はるさめスープ	牛乳 とり肉 ちくわ 卵 カツオぶし ぶた肉	きゅうり キャベツ にんじん もやし にんじん ねぎ たまねぎ	米 でん粉 油 砂糖 はるさめ	633 781	270 282

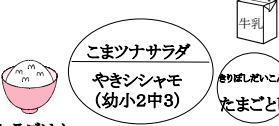
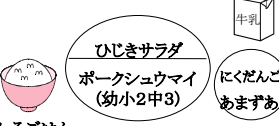
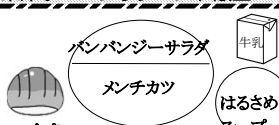
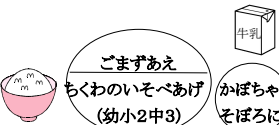
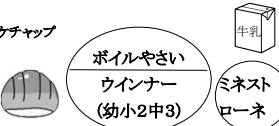
* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

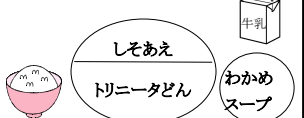
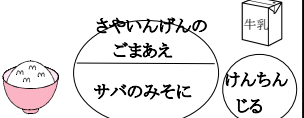
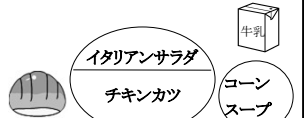
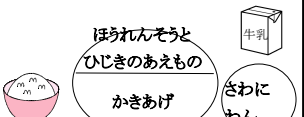
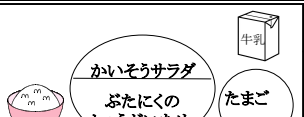
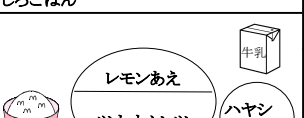
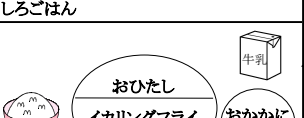
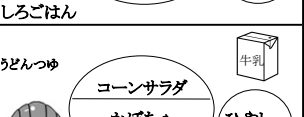
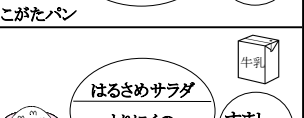
6月はジメジメと雨の多くなる季節です。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

2024

6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				
					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	小学校 (3・4年)	小学校 (3・4年)	
3月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	641	419	
		揚げ豆腐の和風あんかけ	豆腐 大豆粉	にんじん しめじ 粉末とうもろこし	でん粉 米粉 砂糖 コーンスターチ			
4月		たくあんあえ	豚汁	きゅうり キャベツ 大根 梅 ごぼう ねぎ	砂糖	780	473	
		あげどうふのわふうあんかけ			さといも こんにゃく			
5月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	634	479	
		焼きシシャモ	シシャモ	もやし 小松菜	油 砂糖			
6月		こまつなサラダ	鶏肉 油揚げ 卵	切干大根 にんじん ごぼう グリンピース	糸こんにゃく 油	791	577	
		やきシシャモ (幼小2中3)			じゃがいも 砂糖			
7月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	695	286	
		ポークシウマイ	豚肉	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ			
8月		ひじきサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油	874	301	
		ポークシウマイ (幼小2中3)	豚肉 鶏肉 えんどう豆	たまねぎ にんにく ピーマン たけのこ にんじん パイン果汁	砂糖 でん粉 水あめ ごま油 油			
9月		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	608	337	
		パンバンジーサラダ	鶏肉 豚肉 卵 脱脂粉乳	たまねぎ パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉	砂糖 油 ごま			
10月		メンチカツ	ハム 卵 乳 みそ	きゅうり キャベツ 枝豆 にんにく しょうが たまねぎ レモン果汁	砂糖 油 ごま	777	371	
		春雨スープ	豚肉	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	春雨			
11月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	655	344	
		魚のカレーマリネ	ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン レモン果汁	油 でん粉 砂糖			
12月		昆布あえ	昆布	キャベツ きゅうり	砂糖	806	376	
		赤だし	豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	なめこ しめじ	じゃがいも			
13月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	671	288	
		エビチリソース	エビ 鶏肉 カキエキス	粉末とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが トマト	でん粉 小麦粉 油 水あめ 砂糖			
14月		中華サラダ	もやし きゅうり にんじん	とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん	ごま油 砂糖	779	299	
		中華スープ	鶏肉 卵		ごま油			
15月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	654	368	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵 青のり	粉末とうもろこし	小麦粉 コーンスターチ でん粉 油			
16月		ごま酢あえ		キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	ごま 砂糖	813	407	
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ		油 砂糖	こんにゃく		
17月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	628	341	
		すり身揚げ	タイ ひじき	たまねぎ とうもろこし	油			
18月		梅かつおあえ	カツオ節	もやし きゅうり にんじん 梅 赤しそ	砂糖	774	375	
		みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも			
19月		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	617	330	
		ウインナー	鶏肉 豚肉 乳	キャベツ きゅうり	でん粉 水あめ 砂糖			
20月		ポイル野菜	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも	846	370	
		ミネストローネ	パンにウインナーと野菜をはさんで食べましょう。					
21月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	635	305	
		ビビンバ	豚肉	しいたけ にんにく	油 砂糖			
22月		ナムル		ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖 ごま ごま油	787	323	
		ワンタンスープ	豚肉 かき油 大豆粉 鶏肉	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ	小麦粉 砂糖 油 でん粉 ごま油			
ビビンバをご飯にかけて食べましょう。								

17月		白ご飯 牛乳 トリニータ丼 しそあえ わかめスープ	牛乳 鶏肉 みそ	にんにく しょうが にら キャベツ きゅうり 赤しそ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 砂糖 でん粉 コーンスターチ	634	300
18月		白ご飯 牛乳 サバのみそ煮 さやいんげんの ごまあえ けんちん汁	牛乳 サバ みそ	さやいんげん きゅうり にんじん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	米 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 さといも こんにゃく	654	394
19月		白ご飯 牛乳 イワシの梅揚げ 酢の物 厚揚げのみそ炒め	牛乳 イワシ	梅 キャベツ もやし にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ しいたけ	米 パン粉 小麦粉 米粉 油 砂糖 こんにゃく 砂糖 油	625	376
20月		コッペパン 牛乳 チキンカツ イタリアンサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉	キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ レモン果汁 にんじん たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉	645	370
21月		白ご飯 牛乳 かき揚げ ほうれん草と ひじきのあえもの かきあげ	牛乳 ハム 卵 乳	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし 小麦粉 コーンスターチ でん粉 油 砂糖	米 小麦粉 コーンスターチ でん粉 油 砂糖	641	338
24月		白ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 海藻サラダ 卵スープ	牛乳 豚肉	こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ 青じそ たまねぎ にんじん とうもろこし	米 砂糖 油 砂糖 でん粉	632	288
25月		白ご飯 牛乳 ツナオムレツ レモンあえ	牛乳 卵 マグロ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん トマト にんにく グリーンピース マッシュルーム	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 油	634	285
26月		白ご飯 牛乳 イカリングフライ おひたし おおかか煮	牛乳 イカ 卵	もやし にんじん ほうれん草 にんじん ごぼう 枝豆	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく 砂糖	692	372
27月		小型パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コーンサラダ かぼちゃ ひき肉フライ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし にんじん レモン果汁 ゆず果汁 砂糖 きゅうり もやし	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 砂糖	636	315
28月		白ご飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが もやし きゅうり キャベツ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン しめじ にんじん ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 春雨 油 砂糖	621	298

★えひめ・おおいた「郷土料理の学校給食体験事業」★
17日(月)の給食には、大分県の給食の人気メニュー「トリニータ丼」が登場します。大分県の特産品である鶏肉とニラをかけた丼ぶり、大分県のサッカーチーム「大分トリニータ」にちなんで名付けられました。特産品であるニラをたくさん食べてほしいと考え出されたメニューだそうです。

* 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。

のどが
かわく前に

水分補給はこまめにしよう！

水や麦茶で水分補給を
しましょう。汗を多くかいた
時はスポーツドリンクも上
手に活用しましょう。

20247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	小学校	小学校	
							(3・4年)	(3・4年)	
							中学校	中学校	
1月		白ご飯 牛乳 みかん果汁	牛乳	みかん いよかん	米	647	295		
		ちぐさ焼き	卵 豆腐	小松菜 にんじん たけのこ しいたけ	でん粉 砂糖 油			796	311
		あま酢あえ		キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 ごま油				
		かぼちゃと里芋の そぼろ煮	豚肉	かぼちゃ グリンピース たまねぎ にんじん しめじ	さといも 砂糖				
南中 米飯リクエスト献立				わかめご飯 牛乳	牛乳 わかめ		米 砂糖	612	340
2火		揚げぎょうざ	鶏肉 豚肉 卵 大豆粉 乳成分 オイスターソース	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	778	369		
		バンパンビーサラダ	みそ ホタテエキス	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	砂糖 油 ごま油 ごま				
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 昆布	たまねぎ しめじ にんじん 白菜 にんにく しょうが りんご	砂糖				
3水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	626	275		
		酢豚	豚肉	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ビーマン パイン果汁	でん粉 油 砂糖 水あめ ごま油			770	288
		たくあんあえ		きゅうり キャベツ 大根 梅	砂糖				
		春雨スープ	豚肉 鶏肉	もやし にんじん ねぎ たまねぎ	春雨 油				
4木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	680	330		
		コロッケ	乳成分	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 パン粉 でん粉			860	371
		コーンサラダ	ホタテエキス	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ レモン果汁 ゆず果汁	砂糖				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ひよこ豆 いんげん豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく えんどう豆	じゃがいも 砂糖 サラダ油				
5金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	655	308		
		ささみのレモン煮	鶏肉	レモン果汁	でん粉 油 砂糖			802	327
		かぼちゃサラダ		かぼちゃ きゅうり 枝豆					
		ノンエッグマヨネーズ	大豆粉	レモン果汁	油 水あめ こんにゃく粉				
		わかめスープ	わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ とうもろこし					
三善小 米飯リクエスト献立				白ご飯 牛乳	牛乳		米	715	289
8月		鶏肉のからあげ	鶏肉 卵 乳成分	しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 油	886	306		
		かいそうサラダ	わかめ 昆布 すぎのり ふのり	キャベツ きゅうり 青じそ	砂糖				
		夏野菜カレー	豚肉	にんにく しょうが にんじん えだまめ なす ビーマン かぼちゃ たまねぎ トマト	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖				
			大豆粉						
9火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	641	296		
		サバのゆずみそかけ	サバ みそ	ゆず果汁	砂糖			786	313
		おかかあえ	カツオぶし	キャベツ にんじん もやし					
		もずく入り卵スープ	もずく 卵 豆腐 とり肉	にんじん えのきたけ ねぎ	でん粉				

10水		白ご飯 牛乳 ポークシュウマイ しらすあえ いり豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉	たまねぎ しょうが キャベツ ビーマン にんじん にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖 こんにゃく 砂糖 油	640 801	355 393
11木		コッペパン 牛乳 梅しそチキンカツ マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 脱脂粉乳 卵 鶏肉 寒天 大豆 ひよこ豆 鶏肉 豚肉 乳成分	梅 キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しょうが しいたけ 赤ビーマン	パン 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも	619 753	318 349
12金		白ご飯 牛乳 鶏肉のオーロラソース しそあえ 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 鶏レバー 大豆粉 みそ 豚肉 てんぷら 卵	粉末とうもろこし きゅうり もやし しそ ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖 こんにゃく 油 砂糖	666 799	302 326
16火		白ご飯 牛乳 キビナゴの咖喱揚げ 酢の物 豚汁	牛乳 キビナゴ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	とうもろこし キャベツ きゅうり もやし ごぼう ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	627 773	429 490
17水		白ご飯 牛乳 ちくわのカラフル揚げ 昆布あえ 八宝菜	牛乳 ちくわ 卵 昆布 豚肉 イカ ホタテエキス 鶏肉 カキエキス	パセリ しそ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが にんにく グリンピース しいたけ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 でん粉 砂糖	621 764	300 317
18木		小型パン 牛乳 ささみフライ レモンあえ 冷やしうどん うどんつゆ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 レモン果汁 かまぼこ 卵 わかめ	でん粉 砂糖 パン粉 油 キャベツ にんじん レモン果汁 きゅうり もやし	パン 砂糖 油 砂糖 小麦粉 砂糖	607 765	325 357
19金		白ご飯 牛乳 オムレツ ごまあえ 肉じゃが	牛乳 卵 豚肉	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース	米 でん粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	646 813	398 467

※ 「メロン」がつく日
7/4(木) → 小学校(河辺幼稚園)・南中・長浜中
7/11(木) → こども園・幼稚園・その他の中学校

学校給食では大洲でとれる旬の果物を使用しています。果物はビタミンや食物繊維などが多く含まれています。大洲の果物を味わって食べてください。

学校給食用調味料の変更について
7月使用の小袋マヨネーズから原料に卵を使用していないマヨネーズ風調味料(ノンエッグマヨネーズ)に変更になります。

* 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。

この時期は夏の疲れが
出やすい時期です。
栄養とともにしっかり
休養をとり、元気に2学期
のスタートをきりましょ
う。



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	(3・4年)	(3・4年)	
						中学校	中学校	
2月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	646	271	
		鶏肉のレモン煮	鶏肉	レモン果汁	でん粉 油 砂糖			
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ			
		春雨スープ	豚肉	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	春雨			
		ノンエッグマヨネーズ	大豆粉	レモン果汁	油 水あめ こんにやく粉	784	279	
3火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	642	366	
		パオズ	豚肉 豚レバー 大豆粉	キャベツ 白ねぎ しょうが	小麦粉 こんにやく粉 砂糖 コーンスターチ			
		わかめサラダ	わかめ 寒天	ブロッコリー キャベツ 伊予柑	油 ハチミツ 砂糖			
		なす入りマーボー豆腐	豚肉 赤みそ 豆腐 オイスターエキス 乳	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま 小麦粉			
4水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	611	274	
		さばのみそだれかけ	さば 赤みそ		砂糖			
		おかかあえ	カツオ節	キャベツ きゅうり				
		夏けんちゃん	鶏肉 油揚げ	かぼちゃ なす しめじ だいこん ねぎ	こんにやく			
5木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	612	313	
		キスのてんぷら	キス		小麦粉 でん粉 油 砂糖			
		コーンサラダ	ホタテエキス	キャベツ とうもろこし にんじん レモン果汁 ゆず果汁				
		冷やしうどん	かまぼこ 卵 わかめ	きゅうり	小麦粉 油			
		うどんつゆ			砂糖	785	342	
6金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	620	298	
		枝豆とひじきのサラダ	ひじき	枝豆 にんじん キャベツ	砂糖 ごま油			
		ミートボール	豚肉 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも 油 小麦粉			
		カレー	大豆	でん粉 砂糖				
		梨	梨	9/6(金)カレーはごはんにかけて食べましょう。			767	318
9月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	629	318	
		さつまいもコロッケ			さつまいも 砂糖 パン粉			
		切干大根とツナのサラダ	マグロ	切干大根 にんじん きゅうり とうもろこし	小麦粉 油 でん粉			
		すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ ねぎ	砂糖 油			
大洲小米飯リクエスト献立								
10火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	618	305	
		ビビンバ	牛肉 豚肉	しいたけ にんにく	油 砂糖			
		ナムル		ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖 ごま ごま油			
		卵スープ	卵 鶏肉	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	でん粉			
				9/10(火)ビビンバはごはんのにせて食べましょう。			752	323
11水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	638	330	
		カラフルかき揚げ	ハム 卵 乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ とうもろこし	小麦粉 コーン粉末 でん粉 油			
		キャベツの塩昆布あえ	昆布	キャベツ きゅうり	砂糖			
		赤だし	油揚げ わかめ 豆腐 赤みそ 麦みそ	なめこ しめじ	じゃがいも			
12木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	627	426	
		オムレツ	卵		砂糖 でん粉 油			
		レモンあえ		キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁	砂糖			
		チリコンカン	ひよこ豆 レッドキドニー えんどう豆 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	マカロニ 油 砂糖			

9月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

13	金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	667	494
			焼きししゃも 甘酢あえ	シシヤモ		キャベツ きゅうり にんじん		
			高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ 枝豆	砂糖	770	535
17	火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	680	422
			サンマの生姜煮 しめじのごまあえ	サンマ	しょうが しめじ こまつな もやし	砂糖 でん粉 ごま		
			いもたき	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん さやいんげん	里いも こんにやく 砂糖	806	453
18	水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	615	463
			ハンバーグの 和風ソースかけ	鶏肉 豚肉	たまねぎ りんご レモン果汁	でん粉 じゃがいも 砂糖 油		
			しそあえ		キャベツ きゅうり 赤しそ	砂糖	768	549
			さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	さつまいも		
新谷リバンリクエスト献立								
19	木		小型パン 牛乳 いちごジャム	牛乳 脱脂粉乳	いちご	パン 砂糖 油 水あめ	652	331
			春巻き	豚肉 大豆粉	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが とうもろこし	春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ 油		
			パンパンジーサラダ	ハム 卵 乳 みそ ホタテエキス	きゅうり キャベツ 枝豆 たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	砂糖 油 ごま	814	360
			コーンスープ	鶏肉 牛乳 チーズ ホタテエキス	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 油		
20	金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	654	334
			キビナゴの 南蛮漬け	キビナゴ	ねぎ	でん粉 砂糖 油		
			たくあんあえ		キャベツ きゅうり 大根 梅	砂糖	803	363
			肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース	糸こんにやく じゃがいも 油 砂糖		
弦東中米飯リクエスト献立								
24	火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	617	278
			かぼちゃひき肉フライ	豚肉	たまねぎ かぼちゃ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油		
			海藻サラダ	わかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり 青じそ	砂糖	781	293
			ワンタンスープ	豚肉 オイスターエキス 大豆粉 鶏肉	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ	小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま油		
25	水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	679	287
			イカのチリソース	イカ 鶏肉 オイスターエキス	たまねぎ にんにく しょうが トマト	小麦粉 でん粉 油 水あめ 砂糖		
			中華あえ		もやし きゅうり にんじん	ごま油 砂糖	830	302
			中華スープ	鶏肉 卵	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ごま油		
26	木		とんかつソース	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	604	347
			キャベツメンチカツ	鶏肉 キャベツ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖 ライ麦粉 コーンフラワー			
			ボイル野菜		キャベツ ブロッコリー		776	380
			かぼちゃの クリームシチュー	鶏肉 豚肉 牛乳 粉乳 チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	油 小麦粉 砂糖 でん粉		
			小袋とんかつソース		りんご たまねぎ トマト	砂糖 でん粉		
27	金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	614	367
			鶏肉の照焼き	鶏肉		砂糖 でん粉		
			おひたし		きゅうり にんじん ほうれん草	砂糖	763	407
			大豆の磯煮	鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ	にんじん さやいんげん ごぼう	油 こんにやく 砂糖		
30	月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	649	383
			サーモンチーズフライ	鮭 チーズ		パン粉 小麦粉 油		
			春雨サラダ	鶏肉 寒天	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが	油 砂糖 春雨	823	434
			つみれ汁	タイ 豆腐 油揚げ	えのきたけ にんじん ねぎ			

* 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。

しっかり食べて体を動かそう

すこしやすい季節になりました。
バランスよく食べて、適度な運動
をすると毎日元気にすごせます。



2024

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 (3・4歳)	カルシウム (3・4歳)
			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	火	しろごはん	白ご飯 牛乳 鶏天 さつまいも天 もやしのごま酢あえ 沢煮碗	牛乳 鶏肉 しょうが とうもろこし とうもろこし もやし にんじん キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	697	342
2	水	しろごはん	白ご飯 牛乳 かにたまあんかけ パンパンジーサラダ しろごはん	牛乳 卵 カニ エビ にんじん グリンピース とうもろこし たけのこ しいたけ ホタテエキス 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 鶏肉 厚揚げ 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 砂糖 油 油 ごま さといも こんにやく 砂糖	614	357
3	木	しろごはん	白ご飯 牛乳 マカロニグラタン レモンあえ ポトフ	牛乳 脱脂粉乳 ハム 卵 乳 チーズ 生クリーム 牛乳 粉乳 にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁 鶏肉 たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 バター 砂糖 じゃがいも	606	354
4	金	しろごはん	白ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 中華サラダ にらたまスープ	牛乳 鶏肉 にんにく トマト 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ にんじん にら えのきたけ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま油 でん粉	644	290
7	月	しろごはん	白ご飯 牛乳 イワシの梅煮 昆布あえ おかか煮	牛乳 イワシ 昆布 鶏肉 厚揚げ てんぷら 卵 カツオ節	米 砂糖 こんにやく 砂糖	690	391
8	火	しろごはん	白ご飯 牛乳 かきあげ ビーンズサラダ 豚汁	牛乳 ハム 卵 乳 大豆 ひよこ豆 寒天 レッドキドニー えんどう豆 豚肉 油揚げ 豆腐 麦みそ	米 さつま芋 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ハチミツ こんにやく	672	391
9	水	しろごはん	白ご飯 牛乳 エビカツ ごしきあえ ワンタンスープ	牛乳 エビ イカ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ 豚肉 鶏肉 大豆粉 オイスターソース たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 でん粉 砂糖	605	299
10	木	しろごはん	白ご飯 牛乳 キャロットパン ビタミンサラダ コンソメスープ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉のかりん揚げ ホタテエキス ウインナー 乳 しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン果汁 ゆず果汁 たまねぎ にんじん キャベツ	米 パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 油 じゃがいも	629	316
11	金	しろごはん	白ご飯 牛乳 ツナそばろ ナムル わかめスープ	牛乳 マグロ 卵 わかめ 豆腐 10/11(金)ツナそばろをごはんにかけて食べましょう。	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま とうもろこし	638	380
15	火	しろごはん	白ご飯 牛乳 サバのみぞれあんかけ 甘酢あえ 赤だし	牛乳 サバ だいこん キャベツ もやし にんじん にんじん なめこ 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ	米 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	613	318
16	水	しろごはん	白ご飯 牛乳 豚肉のしょうがいため たくあんあえ かきたまじる	牛乳 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん うめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 でん粉	623	308

17	木	しろごはん	白ご飯 牛乳 コッペパン フレンチサラダ ハンバーグ アップルソース アップルソース	牛乳 ミネストローネ ローネ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 わかめ 鶏肉 大豆 白ご飯 牛乳 ちくわのカレー揚げ なます いもたき	たまねぎ りんご キャベツ にんじん たまねぎ レモン果汁 たまねぎ にんじん トマト じゃがいも	パン 砂糖 油 じゃがいも 油 でん粉 砂糖 砂糖 油	601	437
18	金	しろごはん	しろごはん	なます ちくわのカレーあげ いもたき	白ご飯 牛乳 ちくわのカレー揚げ なます いもたき	とうもろこし だいこん にんじん きゅうり しいたけ にんじん さやいんげん	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さといも こんにやく 砂糖	614	315
21	月	しろごはん	しろごはん	おおかかあえ とりくわのからあげ みそしる	白ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ おおかかあえ ピリ辛みそ汁	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ にんじん はくさい にんにく りんご しょうが	米 でん粉 油 砂糖	647	317
22	火	しろごはん	しろごはん	だいこんサラダ サケの みそマヨネーズき くりりたきこみごはん	白ご飯 牛乳 栗入り炊き込みごはん 牛乳 サケのみそマヨネーズ焼き 大根サラダ 春雨スープ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ブロッコリー とうもろこし だいこん にんじん きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ	米 くり 砂糖 こんにやく 砂糖 油 砂糖 ごま油 春雨	664	287
23	水	しろごはん	しろごはん	おひたし サバの みおこうじやき のっぺい じる	白ご飯 牛乳 サバの塩こうじ焼き おひたし のっぺい汁	キャベツ はくさい にんじん しいたけ だいこん にんじん ねぎ	米 こんにやく さといも でん粉	614	304
24	木	しろごはん	しろごはん	かいそうサラダ かぼちゃ ひきにくフライ ポタージュ	白ご飯 牛乳 コッペパン かぼちゃひき肉フライ 海藻サラダ コーンポタージュ	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり 青じそ とさかのみ にんじん たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 でん粉 小麦粉 油 水あめ 砂糖 油 でん粉 小麦粉 砂糖	618	333
25	金	しろごはん	しろごはん	ごまあえ ささみのレモンに ぎょうめん じる	白ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 ごまあえ 魚そうめん汁	とうもろこし レモン果汁 キャベツ もやし にんじん にんじん えのきたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖 油 ごま 砂糖 水あめ 砂糖 でん粉	617	318
28	月	しろごはん	しろごはん	マカロニサラダ てりやきチキン だいごんの もの	白ご飯 牛乳 照り焼きチキン マカロニサラダ 大根の煮物	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ 赤ピーマン 大根 こんにん グリンピース	米 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 油 砂糖	653	344
29	火	しろごはん	しろごはん	すのもの ツナオムレツ なんばんに	白ご飯 牛乳 ツナオムレツ 酢の物 南蛮煮	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 じゃがいも 油 でん粉 砂糖	612	283
30	水	しろごはん	しろごはん	ひじきサラダ あげギョウザ (幼小2中3) カレー	白ご飯 牛乳 揚げギョウザ ひじきサラダ カレー	キャベツ たまねぎ にら キャベツ だいこん たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが	米 小麦粉 ごま油 砂糖 米粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	685	291
31	木	しろごはん	しろごはん	しそあえ チキンカツ パンパキン スープ	白ご飯 牛乳 コッペパン 牛乳 チキンカツ しそあえ パンパキン スープ	とうもろこし キャベツ だいこん にんじん しそ かぼちゃ しめじ にんじん たまねぎ	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油	610	335

★えひめ・おおい「郷土料理の学校給食体験事業」★

29日(火)の給食は、大分県白杵市の郷土料理である「南蛮煮」が登場します。
鶏肉、豚肉の合いびきを野菜と炒め、甘辛く味付けしたあんに、素揚げしたじゃがいもをからめて作る料理です。油、粉チーズ、一味唐辛子を使用することから「南蛮煮」と名付けられたのではないかとされています。



22日(火)の栗入り炊き込みごはんは大洲市でとれた【栗】を使用します。地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。大洲のおいしい果を味わってください。

* 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。

感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。感謝の心を持って食べましょう。



2024

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		
1		白ご飯 牛乳 ちぐさ焼き	牛乳 卵 豆腐	小松菜 にんじん しいたけ たけのこ	米 でん粉 砂糖 油	623	362
金		たくあんあえ ちぐさやき	鶏肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり だいこん うめ しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	砂糖 里芋 こんにゃく 油 砂糖	759	396
5		白ご飯 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛煮	牛乳 鶏肉		米 さつまいも でん粉 上白糖 油	658	320
火		おひたし かきたま汁	豆腐 卵	キャベツ もやし ほうれん草 たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	でん粉	811	347
6		白ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ わかめサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 寒天	たまねぎ とうもろこし きゅうり 伊予柑	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 はちみつ	652	327
水		みそけんちん	鶏肉 麦みそ 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ	こんにゃく 里芋	820	358
7		白ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン 砂糖 油 ココア 砂糖 油 でん粉 小麦粉 パン粉	603	339
木		ナムル 春雨スープ	豚肉 鶏肉	小松菜 キャベツ にんじん もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごま油 ごま 春雨 油	785	376
8		白ご飯 牛乳 シシャモフライ	牛乳 シシャモ		米 パン粉 小麦粉 油 上白糖	629	345
金		かみかみあえ シシャモフライ (幼小1中2)	鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん ゆず果汁	こんにゃく 油 砂糖	810	409
11		白ご飯 牛乳 さつまいもとひじきのかき揚げ	牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん とうもろこし	米 さつまいも でん粉 小麦粉	614	359
月		しそあえ 豚汁	豚肉 豆腐 麦みそ	キャベツ きゅうり しそ しめじ ごぼう にんじん ねぎ	砂糖 こんにゃく	755	394
12		白ご飯 牛乳 ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 卵	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー レモン果汁	米 油 でん粉 油 砂糖	645	285
火		ハヤシシチュー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく トマト	油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	805	305
13		白ご飯 牛乳 シュウマイ	牛乳 豚肉	たまねぎ しょうが	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ	609	312
水		中華サラダ マーボー大根	豚肉 赤みそ	小松菜 もやし にんじん しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごま油 ごま 油 砂糖 ごま油 でん粉 コーンスターチ	760	336
14		コッペパン 豚肉のケチャップソース	牛乳 脱脂粉乳 豚肉		パン 砂糖 油 でん粉 油 砂糖 砂糖	640	310
木		レモンあえ ぶたにくのケチャップソース	鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	じゃがいも 油 砂糖	811	337
15		白ご飯 牛乳 サバの塩焼き	牛乳 サバ		米	650	319
金		あまずあえ サバのしおやき	鶏肉 油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ にんじん さやいんげん	ごま油 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖	795	342

18 月	 おおかかあえ さかなとごぼう のあまがらに しらごはん	 とうふの すましじる	白ご飯 牛乳	牛乳		米	620	312
			魚とごぼうの甘辛煮 おおかかあえ 豆腐のすまし汁	ホキ カツオ節 かまぼこ 卵 豆腐	ごぼう キャベツ にんじん もやし えのきたけ にんじん ねぎ	油 でん粉 砂糖		
平小米飯リクエスト献立								
19 火	 かいそうサラダ あげぎょうざ (幼小2中3) しらごはん	 ピリから みそしる	わかめご飯 牛乳	牛乳 わかめ		米 砂糖	651	334
			揚げ餃子 海藻サラダ ピリ辛みそ汁	豚肉 鶏肉 大豆粉 オイスターソース わかめ 昆布 とさかのり 豆腐 油揚げ 麦みそ	キャベツ にら たまねぎ キャベツ ブロッコリー 青じそ たまねぎ しめじ にんじん 白菜 りんご にんにく しょうが	小麦粉 油 ごま油 でん粉 もち米粉 砂糖 砂糖 砂糖		
20 水	 ごまあえ イワシの しょうがに しらごはん	 いり どうふ	白ご飯 牛乳	牛乳		米	689	432
			イワシの生姜煮 ごまあえ 炒り豆腐	イワシ かまぼこ 卵 豆腐 鶏肉 豚肉	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	砂糖 でん粉 ごま 砂糖 こんにゃく 砂糖 油		
21 木	 パンパンジーサラダ れんこんピザ しらごはん	 コーン スープ	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	645	397
			れんこんピザ パンパンジーサラダ コーンスープ	豚肉 チーズ ハム 卵 乳 みそ ホタテエキス 牛乳 粉乳 チーズ ホタテエキス 鶏肉	れんこん トマト たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁 たまねぎ にんじん とうもろこし	油 砂糖 砂糖 油 ごま じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖 油		
22 金	 ごしきあえ とりにくの ネギソースかけ しらごはん	 つみれ じる	白ご飯 牛乳	牛乳		米	638	307
			鶏肉のネギソースかけ ごしきあえ つみれ汁	鶏肉 油揚げ タイ 豆腐 わかめ	ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ にんじん	小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖		
25 月	 こんぶあえ ちくわの いそべあげ (幼小2中3) しらごはん	 にく じゃが	白ご飯 牛乳	牛乳		米	622	311
			ちくわの磯辺揚げ 昆布和え 肉じゃが	ちくわ 卵 青のり 昆布 豚肉	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん グリーンピース	小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖		
26 火	 コーンサラダ キピナゴ カリカリフライ (幼小2小3中4) しらごはん	 さわにわん	白ご飯 牛乳	牛乳		米	662	425
			キピナゴカリカリフライ	キピナゴ	しょうが	水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 油		
27 水	 ポテトサラダ ぶたにくの しょうがいため しらごはん	 わかめ スープ	コーンサラダ	鶏肉 寒天	とうもろこし キャベツ にんにく ブロッコリー しょうが しいたけ	たまねぎ 油 砂糖	820	482
			沢煮椀	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん しめじ ねぎ			
28 木	 ポテトサラダ ぶたにくの しょうがいため しらごはん	 わかめ スープ	白ご飯 牛乳	牛乳		米	630	310
			豚肉の生姜炒め	豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	砂糖 油		
29 金	 ほうれんそうと ひじきのあえもの すりみあげ しらごはん	 とりごぼう じる	ポテトサラダ	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	763	330	
			わかめスープ	わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん えのきたけ			
28 木	 小袋ノンエッグマヨネーズ	 小麦粉	白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		米	656	377
			春巻き	豚肉 大豆粉	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが とうもろこし だいこん きゅうり レモン果汁 ゆず果汁 砂糖	でん粉 春雨 砂糖 小麦粉 水あめ 油 油 砂糖 小麦粉 ごま油 でん粉		
29 金	 すりみ揚げ ほうれん草とひじきのあえもの 鶏ごぼう汁 しらごはん	 タイ ひじき	大根サラダ	ホタテエキス	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	油 砂糖 小麦粉 ごま油 でん粉	845	430
			みそラーメン	豚肉 牛肉 鶏肉 乳 ゼラチン 大豆 赤みそ				
29 金	 すりみ揚げ ほうれん草とひじきのあえもの 鶏ごぼう汁 しらごはん	 タイ ひじき	白ご飯 牛乳	牛乳		米	620	396
			すりみ揚げ	タイ	たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれん草 にんじん キャベツ しそ	油 砂糖		
29 金	 すりみ揚げ ほうれん草とひじきのあえもの 鶏ごぼう汁 しらごはん	 タイ ひじき	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	こんにゃく	761	444

★11月8日「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。8日の献立にはかみごたえのある食材を多く取り入れています。しっかりよくかんで食べましょう。



★11月24日「和食の日」

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして「いい(11)日本食(24)」とかけて11月24日は「和食の日」に制定されました。22日は和食の基本である「だし」を味わう献立です。



*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。



2024

12月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

|--|--|--|

13	金		白ご飯 牛乳 魚の南蛮漬け ごまあえ すまし汁 しろうごはん	牛乳 ホキ かまぼこ 卵 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ 白菜 もやし えのきたけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	605	334
16	月		白ご飯 牛乳 照り焼きミートボール あまずあえ てりやき ミートボール しろうごはん	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 卵 高野豆腐	たまねぎ しょうが きゅうり もやし 大根 にんじん たまねぎ グリーンピース	米 パン粉 油 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油 砂糖	705	377
17	火		白ご飯 牛乳 卵の花煮 しそあえ うのはなに しろうごはん	牛乳 おから 豚肉 ちくわ 卵 牛乳 豚肉 油あげ	ねぎ キャベツ もやし にんじん しそ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにやく 砂糖 油 砂糖	615	350
18	水		白ご飯 牛乳 焼きシシャモ にんじんシリシリ 白菜と 肉団子のスープ しろうごはん	牛乳 シシャモ 卵 マグロ 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ 白菜 にんじん しいたけ	米 油 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 春雨 ごま油	637	404
19	木		クリスマスケーキ グリーンサラダ ささみフライ コーン スープ ごがたパン	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 寒天 枝豆 キャベツ きゅうり いよかん果汁 鶏肉 牛乳 粉乳 チーズ ホタテエキス 乳 卵	油 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖 ハチミツ 油 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 小麦粉 水あめ 油	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖 ハチミツ 油 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 小麦粉 水あめ 油	677	355
20	金		白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ わかめ ホタテエキス かぼちゃのそぼろ煮 しろうごはん	牛乳 ちくわ 卵 青のり わかめ 鶏肉 豚肉 厚揚げ	とうもろこし キャベツ とうもろこし レモン果汁 ゆず果汁 たまねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油	663	287
23	月		白ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 たまねぎのカニカマあえ 根菜のみそ汁 しろうごはん	牛乳 鶏肉 カニ 卵 カツオ節 油あげ 麦みそ	とうもろこし レモン果汁 たまねぎ きゅうり うめ にんじん 大根 たまねぎ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 油 さつまいも	658	367
北中 パンリクエスト献立								
24	火		ナン 牛乳 エビフライ 海藻サラダ カレー ナン	牛乳 エビ わかめ 昆布 とさかのり 鶏肉 大豆	パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 キャベツ きゅうり 青じそ にんじん たまねぎ こんにく しょうが グリーンピース トマト	ナン 小麦粉 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	652	313
25	水		白ご飯 牛乳 厚焼き卵 すのもの あつやきたまご おでん しろうごはん	牛乳 卵 鶏肉 厚揚げ ちくわ 卵	にんじん グリンピース とうもろこし たけのこ しいたけ キャベツ もやし きゅうり 大根 にんじん	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 じゃがいも さといも こんにやく 砂糖	610	342

☆きれいに食べても実は……☆

私たちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

★12月21日「冬至」★

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

* 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。



2025

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	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
8 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	667	346
		ブリの照り焼き	ブリ		砂糖 でん粉		
		紅白なます		にんじん だいこん	砂糖	823	381
		お煮しめ	鶏肉 厚揚げ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ さやいんげん	さといも こんにやく 砂糖		
9 木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	622	311
		チキンナゲット	鶏肉 牛乳 卵	とうもろこし	小麦粉 でん粉 パン粉 油		
		わかめサラダ	わかめ 寒天	キャベツ とうもろこし 伊予柑	油 砂糖 ハチミツ	827	344
		カレーうどん	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく	小麦粉 砂糖 油		
10 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	640	367
		エビシュウマイ	魚肉すりみ 豚肉 オイスターソース エビ 卵 大豆粉 豆腐 ホタテエキス	たまねぎ 小麦粉 油 でん粉 砂糖			
		ナムル	ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま油 ごま	796	406	
		麻婆豆腐	豆腐 鶏肉 豚肉 乳 たまねぎ にんじん ねぎ 赤みそ オイスターエキス	油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま ごま油			
長浜小 米飯リクエスト献立							
14 火		わかめご飯 牛乳	牛乳 わかめ		米 砂糖	683	314
		クリスピーチキン	鶏肉 卵 乳	とうもろこし	小麦粉 水あめ 砂糖 油 パン粉		
		コーンサラダ	ホタテエキス	キャベツ とうもろこし にんじん レモン果汁 ゆず果汁	砂糖	844	336
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ たまねぎ しめじ にんじん 白菜 りんご にんにく しょうが	砂糖			
15 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	651	320
		サバの塩麹焼き	サバ		砂糖 ごま油		
		甘酢あえ		もやし きゅうり キャベツ	じゃがいも	792	348
		おでん	厚揚げ 鶏肉 ちくわ 卵	だいこん にんじん	砂糖 こんにやく		
16 木		コッペンパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	648	421
		オムレツ	卵		油 でん粉		
		イタリアンサラダ		キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ レモン果汁	砂糖 油	841	497
		オムレツ	大豆とミートボール のケチャップ煮	しめじ たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ でん粉 油 砂糖		
17 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	355
		すり身揚げ	タイ ひじき	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし 赤しそ	油 砂糖		
		しそあえ		だいこん にんじん えのきたけ		768	390
		すりみあげ	豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ				
20 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	608	326
		豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ	豆腐 鶏肉 おから	にんじん しめじ たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 油 砂糖		
		おひたし		もやし ほうれん草 キャベツ		761	355
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん ねぎ	さといも こんにやく		

21	火	白ご飯 牛乳 かき揚げ おおかあえ 赤だし しろごはん	牛乳 かきあげ あか だし	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ハム 卵 カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 769	363	403
22	水	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 シシヤモ キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ にんじん グリーンピース	米 ごま 砂糖 じゃがいも 砂糖	649	430	781	482
23	木	白ご飯 牛乳 かき揚げ おおかあえ 赤だし しろごはん	牛乳 かきあげ あか だし	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ハム 卵 カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 769	363	403
24	金	白ご飯 牛乳 かき揚げ おおかあえ 赤だし しろごはん	牛乳 かきあげ あか だし	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ハム 卵 カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 769	363	403
27	月	白ご飯 牛乳 かき揚げ おおかあえ 赤だし しろごはん	牛乳 かきあげ あか だし	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ハム 卵 カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 769	363	403
28	火	白ご飯 牛乳 かき揚げ おおかあえ 赤だし しろごはん	牛乳 かきあげ あか だし	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ハム 卵 カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 769	363	403
29	水	白ご飯 牛乳 かき揚げ おおかあえ 赤だし しろごはん	牛乳 かきあげ あか だし	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ハム 卵 カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 769	363	403
30	木	白ご飯 牛乳 かき揚げ おおかあえ 赤だし しろごはん	牛乳 かきあげ あか だし	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ハム 卵 カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 769	363	403
31	金	白ご飯 牛乳 かき揚げ おおかあえ 赤だし しろごはん	牛乳 かきあげ あか だし	白ご飯 牛乳 焼きシシヤモ ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ハム 卵 カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 769	363	403

* 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。



規則正しい生活を心がけて、風邪に負けない体をつくりましょう。

2025

2月の学校給食献立予定表

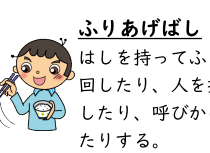
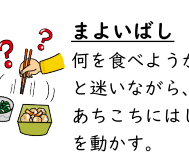
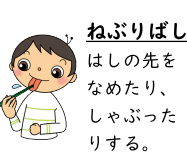
大洲市学校給食センター

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	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる		
3月	しろごはん こんさいサラダ イワシのうめあげ だいずのいそに	白ご飯 牛乳 イワシの梅揚げ 根菜サラダ 大豆の磯煮	牛乳 イワシ 大豆 てんぷら 卵 昆布 鶏肉	うめ パン粉 きゅうり にんじん れんこん とうもろこし にんじん さやいんげん	米 小麦粉 米粉 油 砂糖 油 こんにゃく 砂糖	680	346
4火	しろごはん わかめサラダ ツナそぼろ あかだし	白ご飯 牛乳 ツナそぼろ わかめサラダ 赤だし	牛乳 マグロ 卵 わかめ 寒天 油揚げ 豆腐 赤みそ	にんじん 枝豆 とうもろこし きゅうり いよかん果汁 にんじん なめこ しめじ	米 油 でん粉 砂糖 砂糖 ハチミツ じゃがいも	823	363
5水	しろごはん こんぶあえ ポークシュウマイ (幼小2中3) にくだんごスープ	白ご飯 牛乳 ポークシュウマイ 昆布あえ 肉団子スープ	牛乳 豚肉 昆 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	607	278
6木	しろごはん はるさめサラダ かきあげ ABCマカロニスープ	白ご飯 牛乳 かきあげ 春雨サラダ ABCマカロニスープ	牛乳 ハム 卵 乳 鶏肉 豚肉 乳	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ にんじん にんじん たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 春雨 ごま 砂糖 ごま油 マカロニ でん粉 砂糖 水あめ	584	356
7金	しろごはん ヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ ハヤシシチュー	白ご飯 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ ハヤシシチュー ヨーグルト	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 寒天	ブロッコリー とうもろこし キャベツ 青じそ たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	650	369
10月	しろごはん レモンあえ シシャモあおのりフライ (幼小2中3) おでん	白ご飯 牛乳 シシャモ青のりフライ レモンあえ おでん	牛乳 シシャモ あおさ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ 卵	パン粉 小麦粉 でん粉 油 キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 大根 にんじん	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	645	412
12水	しろごはん こまつなのおひたし やさしいり メンチカツ かぼちゃのみそしる	白ご飯 牛乳 野菜入りメンチカツ 小松菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	キャベツ 小松菜 キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油	655	448
13木	しろごはん チョコクリーム パンバンジーサラダ からあげ はるさめスープ	白ご飯 牛乳 チョコクリーム パンバンジーサラダ 春雨スープ チョコクリーム	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ハム 卵 乳 みそ ホタテエキ 豚肉 全粉乳 脱脂粉乳	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ たまねぎ 砂糖 油 ココア カカオマス	パン 砂糖 油 でん粉 油 油 ごま 春雨 砂糖	633	328
14金	しろごはん あまずあえ ちくわのしそあげ (幼小2中3) とりすきやき	白ご飯 牛乳 ちくわのしそ揚げ 甘酢あえ 鶏すきやき	牛乳 ちくわ 卵 鶏肉 厚揚げ	とうもろこし しそ 大根 にんじん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 油 砂糖	610	343
						756	375

17月	しろごはん ひじきサラダ はるまき 親子汁 しろごはん 親子汁をごはんにかけて食べましょう。	白ご飯 牛乳 春巻き ひじきサラダ 親子汁	牛乳 豚肉 カキエキ 卵 鶏肉 乳	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ 大根 たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	米 小麦粉 油 春雨 砂糖 でん粉 水あめ ココア 砂糖 ごま油 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉	651	282
18火	しろごはん たくあんあえ サバのしおやき おおかか	白ご飯 牛乳 サバの塩焼き たくあんあえ おおかか煮	牛乳 サバ 鶏肉 厚揚げ てんぷら 卵 カツオ節	キャベツ もやし 大根 梅 にんじん ごぼう グリーンピース	米 砂糖 こんにゃく 砂糖	719	356
19水	しろごはん マカロニサラダ てりやき ハンバーグ ちゅうか コンスープ	白ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 中華コンスープ	牛乳 鶏肉 寒天 昆布 豚肉 鶏肉 卵	たまねぎ 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 とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	米 パン粉 砂糖 マカロニ 砂糖 油 ごま油 でん粉	661	276
20木	しろごはん フレンチサラダ オムレツ こがたパン	小型パン 牛乳 オムレツ フレンチサラダ スパゲティ ミートソース	牛乳 脱脂粉乳 卵 鶏肉 豚肉 鶏肉 卵	たまねぎ キャベツ 大根 にんじん たまねぎ レモン果汁 にんじん たまねぎ にんにく トマト	パン 砂糖 油 油 砂糖 スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 でん粉	638	400
21金	しろごはん ごまあえ すりみあげ のっぺい汁	白ご飯 牛乳 すりみ揚げ ごまあえ のっぺい汁	牛乳 タイ 鶏肉 油揚げ	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜 もやし しいたけ 大根 にんじん ねぎ	米 油 ごま 砂糖 こんにゃく さといも でん粉	613	338
25火	ナン かいそうサラダ かぼちゃ ひきにくフライ チキン カレー	ナン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 海藻サラダ チキンカレー	牛乳 豚肉 わかめ とさかのり ホタテエキ 鶏肉 大豆粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ゆず果汁 レモン果汁 にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	ナン 小麦粉 砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉 油 水あめ 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	649	298
26水	しろごはん ナムル ぶたにくのしょうがいため かきたまじる	白ご飯 牛乳 豚肉のしょうがいため ナムル かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれん草 もやし キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 砂糖 油 ごま油 ごま でん粉	637	322
27木	しろごはん こぶくろケチャップ ボイルやさしい ウインナー コッペンパン	コッペンパン 牛乳 ウインナー ボイル野菜 小袋ケチャップ ミネストローネ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 卵 乳 鶏肉 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	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	622	331
28金	しろごはん しそあえ かきあげ さわにわん	白ご飯 牛乳 かきあげ しそあえ 沢煮焼	牛乳 ハム 卵 乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ しそ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖	632	320
						764	346

マナー違反に注意！

『きらいばし』
一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気を付けましょう。



* 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。



2025

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	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)	
						中学校	中学校
3月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	354
		白身魚の南蛮漬	ホキ	たまねぎ にんじん	でん粉 砂糖 油		
		ごまあえ		キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖		
		けんちん汁	鶏肉 厚揚げ	ごぼう にんじん ねぎ	里芋 こんにやく		
喜多小 米飯リクエスト献立							
4火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	290
		豚肉の生姜炒め	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しょうが	砂糖 油		
		バンバンジーサラダ	ハム 卵 乳	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖 油		
		みそ ホタテエキス	たまねぎ しょうが にんにく 枝豆	ごま			
春雨スープ	鶏肉	もやし にんじん とうもろこし ねぎ	春雨				
5水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	637	279
		トンカツ	豚肉 大豆粉		砂糖 でん粉 パン粉 油		
		たくあんあえ		キャベツ きゅうり 大根 梅	砂糖		
		親子汁	鶏肉 卵	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま		
6木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	603	350
		ツナオムレツ	卵 マグロ		でん粉 砂糖 油		
		花野菜サラダ	寒天	キャベツ ブロッコリー カリフラワー 伊予柑	砂糖 はちみつ 油		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト	油 砂糖 じゃがいも		
阪川小 米飯リクエスト献立							
7金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	632	315
		ささみのレモン煮	ささみ	レモン果汁	でん粉 砂糖 油		
		おかかあえ	カツオ節	白菜 にんじん もやし			
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	たまねぎ にんじん しめじ 白菜 りんご にんにく しょうが	砂糖		
10月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	633	425
		キビナゴ	キビナゴ	しょうが	水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 油		
		カリカリフライ		菜の花 キャベツ にんじん			
		菜の花あえ	カツオ節	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく		
豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ						
11火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	633	281
		ビビンパ	豚肉	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	砂糖 ごま ごま油		
		中華スープ	鶏肉 卵	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ごま油 でん粉		

12水		白ご飯 牛乳 かき揚げ しそあえ 五目うどん しろごはん	牛乳 ごもく うどん	白ご飯 牛乳 牛乳 ハム 卵 乳 たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん ねぎ しめじ	米 小麦粉 でん粉 油 さつまいも 砂糖 小麦粉	614	309
13木		白ご飯 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ クリームシチュー コッペパン	牛乳 クリーム シチュー	白ご飯 牛乳 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 キャベツ とうもろこし キャベツ だいこん とうもろこし 青じそ たまねぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 でん粉	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 でん粉	631	337
14金		白ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ ワンタンスープ しろごはん	牛乳 ワンタン スープ	白ご飯 牛乳 牛乳 かぼちゃ ひき肉フライ マカロニサラダ ワンタンスープ 小袋ノンエッグマヨネーズ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 水あめ こんにやく粉	654	279
17月		白ご飯 牛乳 揚げ豆腐の肉みそあんかけ おひたし 沢煮椀 しろごはん	牛乳 さわに わん	白ご飯 牛乳 牛乳 豆乳 ゼラチン 大豆粉 鶏肉 赤みそ おひたし 豚肉 油揚げ えのきたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 えのきたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	617	328
18火		白ご飯 牛乳 サバの塩こうじ焼き 甘酢あえ 糸こんにやくの卵とじ しろごはん	牛乳 サバ 糸こんにやくの卵とじ	白ご飯 牛乳 牛乳 サバ キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう 切干大根 グリンピース	米 砂糖 ごま油 糸こんにやく 油 砂糖 砂糖	674	326
19水		白ご飯 牛乳 鶏肉のチリソース ビーンズサラダ とりにくのチリソース しろごはん	牛乳 つみれ じる	白ご飯 牛乳 牛乳 鶏肉 オイスターエキス たまねぎ にんにく しょうが トマト ひよこ豆 青えんどう豆 寒天 きゅうり たまねぎ しいたけ 油 大豆 赤いんげん豆 鶏肉 赤ピーマン にんにく しょうが 砂糖 タイ 豆腐 油揚げ えのきたけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 水あめ 砂糖 砂糖	686	370
21金		白ご飯 牛乳 エビフライ グリーンサラダ カレー しろごはん	牛乳 カレー	白ご飯 牛乳 牛乳 エビ グリーンサラダ カレー キャベツ ブロッコリー きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 油 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	763	339
24月		白ご飯 牛乳 塩こうじから揚げ ひじきサラダ すまし汁 しろごはん	牛乳 すまし じる	白ご飯 牛乳 牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 かまぼこ 卵 しょうが にんにく キャベツ だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 砂糖	618	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。