

資料9 給食献立表 ① (令和7年4月)

4月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

2025

ご入学、ご進級おめでとうございます。
給食ははじまります。しっかり食べて、元気に学校生活を送ってください。



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)	小学校 (5-6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	小学校 (3-4年)	小学校 (5-6年)
----	-----	-----	----------	--------------	-------------	------------	------------

9	水		白ご飯 牛乳	牛乳	米	616	442	
			ハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト	でん粉 砂糖 小麦粉		
10	木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	601	332	
			かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ 油		
11	金		ポークシュウマイ	豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	673	357
			中華サラダ		小松菜 キャベツ にんじん	ごま油		
14	月		白ご飯 牛乳	牛乳	米	626	290	
			かきあげ	ハム 卵 乳	にんじん 玉ねぎ	さつまいも 小麦粉		
15	火		メンチカツ	鶏肉 豚肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	660	307
			おひたし		にんじん キャベツ			
16	水		白ご飯 牛乳	牛乳	米	655	417	
			イワシのおかか煮	イワシ カツオ節		砂糖 でん粉		
17	木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	650	377	
			マカロニグラタン	鶏肉 粉乳 チーズ 生クリーム 牛乳	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 油 砂糖 バター		

18	金		白ご飯 牛乳	牛乳	米	672	413
			アジフライ	アジ	キャベツ にんじん きゅうり	しそあえ	砂糖
21	月		白ご飯 牛乳	牛乳	米	636	290
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	とうもろこし	小麦粉 でん粉 油	
22	火		白ご飯 牛乳	牛乳	米	628	287
			豚肉のしょうがめ	豚肉	玉ねぎ にんじん	砂糖 油	
23	水		白ご飯 牛乳	牛乳	米	670	287
			ささみフライ	鶏肉	油 砂糖 パン粉 でん粉		
24	木		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米	603	339
			アンサンブルエッグ	卵	玉ねぎ ピーマン	じゃがいも	
25	金		白ご飯 牛乳	牛乳	米	671	361
			照り焼きミートボール	鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 油 砂糖	
28	月		白ご飯 牛乳	牛乳	米	665	326
			サバのみそ煮	サバ みそ		砂糖 米粉	
30	水		白ご飯 牛乳	牛乳	米	617	317
			豚肉のレモン煮	豚肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 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。

資料9 給食献立表 ② (令和7年5月)

5月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター



だんだんと気温が高くなっていく時期です。早めに熱中症対策をしましょう。

2025

材料の種類と体内ではたらくき

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらくき			小 学 校 (1-4)	小 学 校 (5-6)	中 学 校	高 学 校
			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	木	小麦パン 牛乳 ツナオムレツ わかめサラダ スパゲティ ツナオムレツ ナポリタン	牛乳 脱脂粉乳 卵 マグロ 鶏肉 わかめ 寒天 ベーコン 乳 ゼラチン 豚肉 牛肉	パン 砂糖 油 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ハチミツ 小麦粉 砂糖 油	606	324			
2	金	白ご飯 牛乳 カツオフライ カツオ	牛乳 カツオ	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油	610	281			
7	水	白ご飯 牛乳 ささみチーズフライ ひじきサラダ ポークカレー	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき 豚肉 鶏肉 大豆	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 砂糖 小麦粉 砂糖	668	286			
8	木	コーンサラダ とりにくのレモンに はるまき スープ コーンサラダ カツオ節 春雨スープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 カツオ節 豚肉	パン 砂糖 油 でん粉 油 砂糖 砂糖 春雨	610	312			
9	金	白ご飯 牛乳 サラダのかば焼き ごまあえ サワラの かば焼き 若竹汁	牛乳 サワラ 豆腐 わかめ かまぼこ 卵	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	626	392			
12	月	白ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 酢の物 筑前煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 わかめ 鶏肉 厚揚げ	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 さといも こんにやく	666	344			
13	火	白ご飯 牛乳 すり身揚げ おかかあえ すりみあげ 赤だし	牛乳 小トコダイ エソ カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 煮みそ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	626	339			
14	水	白ご飯 牛乳 春巻き ナムル ママー豆腐 豆腐	牛乳 豚肉 かきエキス 豆腐 鶏肉 豚肉 赤みそ	米 小麦粉 油 でん粉 水あめ 春雨 砂糖 砂糖 ごま油 油 砂糖 でん粉	663	367			
15	木	白ご飯 牛乳 イカリソウフライ レモンあえ チリ マンカン	牛乳 脱脂粉乳 イカ 卵 キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖	646	339			
16	金	白ご飯 牛乳 サバのみそだれかけ おひたし けんちん汁	牛乳 サバ 赤みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 砂糖 さといも こんにやく	637	319			

19	月	白ご飯 牛乳 イワシの梅煮 甘酢あえ 五目きんぴら しろごはん	牛乳 イワシ キャベツ 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 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 こんにやく 油 砂糖	647	320			
20	火	白ご飯 牛乳 パンサンスウ あげぎょうぎ (幼小2中3) しろごはん	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 オイスターエキス ハム 卵 乳 豆腐 卵	米 小麦粉 油 ごま油 でん粉 もち米 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 でん粉	659	295			
21	水	白ご飯 牛乳 ツナそばろ 大根サラダ わかめスープ しろごはん	牛乳 マグロ 卵 にんじん 枝豆 大根 きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖	618	307			
22	木	コッペパン カレーコロッケ イタリアンサラダ コーンスープ コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 ライ麦粉 小麦粉 油	624	329			
23	金	白ご飯 牛乳 かき揚げ たくあんあえ かきあげ しろごはん	牛乳 わかめ 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 だいこん 梅 にんじん ねぎ おろひなご 大根 みずな しろだし えのきたけ	米 小麦粉 でん粉 油 水あめ 砂糖 小麦粉 でん粉	630	298			
26	月	白ご飯 牛乳 油揚げ 海鮮サラダ ユウリンチー ちゅうか スープ しろごはん	牛乳 鶏肉 わかめ 白きりんざい 赤つのまたい カツオ 中巻スープ ハム 卵 乳	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 小麦粉	664	281			
27	火	白ご飯 牛乳 しそあえ ぶたにくの しょうがいため しろごはん	牛乳 豚肉の生姜炒め 豚肉 キャベツ もやし しそ 沢菜漬 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 砂糖	634	331			
28	水	白ご飯 牛乳 焼きシヤモ 昆布あえ 焼きシヤモ (幼小2中3) しろごはん	牛乳 シヤモ 昆布 豚肉 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん グリーンピース	米 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖	636	408			
29	木	コッペパン 牛乳 パンチカツ パンチカツ マンチカツ ワンタン スープ コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 豚肉 卵 粉乳 豚肉 みそ ホタテエキス 豚肉 鶏肉 大豆粉 オイスターエキス	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 小麦粉 油 小麦粉 油 小麦粉 油 小麦粉 油	611	337			
30	金	白ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 梅かつおあえ みそ汁 しろごはん	牛乳 鶏肉 梅かつおあえ 豆腐 油揚げ 煮みそ	米 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	617	309			

*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。



朝ごはんを食べて3つのスイッチをオンにして、元気に1日をスタートさせましょう。

資料9 給食献立表 ③ (令和7年6月)



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。

2025

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し

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらし			小・中 小・中 小・中	小・中 小・中 小・中
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
		白ご飯 牛乳 野菜コロッケ	牛乳 大豆粉	かぼちゃ たまねぎ えだまめ にんじん	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	670	361
2月	おひたし やさいコロッケ	小松菜のおひたし 炒り豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ ししいたけ えだまめ	米 油 じゃがいも 砂糖 油	833	400
3月	ひじきサラダ キーマカレー	白ご飯 牛乳 キーマカレー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 ひじき 寒天 コンソメスープ	にんにく トマト にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり いよかん果汁 ウインナー 乳 たまねぎ にんじん	米 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 はちみつ じゃがいも	640	289
火	しろごはん	カレーをご飯にかけて食べましょう。				789	306
4月	しろあえ おひたし おやき	白ご飯 牛乳 ししも背のフリライ ししあえ 親子汁	牛乳 ししも あおさ 鶏肉 卵 乳 大豆	キャベツ きゅうり しそ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	米 パン粉 でん粉 油 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 ごま	651	384
水	しろごはん	親子汁をご飯にかけて親子丼にして食べましょう。				779	424
5月	ヨーグルト げんきサラダ	白ご飯 牛乳 ヨーグルト ボークビーゼ	牛乳 大豆 豚肉 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆 元気サラダ	にんにく たまねぎ トマト にんじん れんこん キャベツ きゅうり えだまめ	米 パン 砂糖 油 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 油	635	461
木	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト			799	530
6月	ありほしだいじん サラダ ごもく あつやたまご	白ご飯 牛乳 五目厚焼き玉子	牛乳 卵 ひじき	にんじん 長ねぎ たけのこ しいたけ にんじん 切り干し大根 きゅうり さやいんげん にんじん しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま ごま油 ごまにゃく 油 砂糖	630	420
金	しろごはん	切り干し大根サラダ 厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 鶏肉 赤みそ あみそ			767	482
9月	ナムル はるまき	白ご飯 牛乳 春巻き	牛乳 豚肉 かきエキス	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん ししいたけ ごまつな もやし にんじん 大根 にんじん キャベツ には	米 小麦粉 油 でん粉 水あめ 春雨 砂糖 ココア 砂糖 ごま油 ごま油 ごま	626	347
月	しろごはん	ナムル 豆腐スープ	豆腐 豆乳 あみそ			789	381
10月	レモンあえ とりにの からあげ	白ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ レモンあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ あみそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 ねぎ 大根	米 でん粉 油 砂糖	661	406
火	しろごはん					818	468
11月	こんあえ いわしの しょうがに	白ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 昆布あえ きんぴらごぼう	牛乳 いわし こんぶ 豚肉	しょうが キャベツ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	米 でん粉 砂糖 砂糖 ごんにゃく 油 砂糖	632	467
水	しろごはん					784	526
12月	うどんのぐ とりにの あまずだれかけ	白ご飯 牛乳 小型パン 牛乳 鶏肉の甘酢だれかけ 冷やしうどん うどんの具 うどんつゆ	牛乳 小型パン 牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん ビーマン	パン 砂糖 油 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖	602	299
木	おおかあえ きかなの なんばんづつ	白ご飯 牛乳 魚の南蛮漬け おおかあえ 沢菜鍋	牛乳 ホキ かつお節 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう にんじん ねぎ	米 油 砂糖 でん粉	614	329
金	しろごはん					747	358

16月	しろごはん	あますあえ とりにの みそつゆやき	白ご飯 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き あますあえ じゃがいもの そばろ煮	牛乳 鶏肉 キャベツ 高野豆腐の卵とじ	米 砂糖 きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	640	281
火	しろごはん	ごますあえ はまちの てりやき	白ご飯 牛乳 はまちの照り焼き ごますあえ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 はまち わかめ 高野豆腐 卵	米 砂糖 きゅうり キャベツ 砂糖 ごま 砂糖 にんじん たまねぎ グリーンピース ししいたけ	691	371
水	しろごはん	平野川 米産リクエスト献立	白ご飯 牛乳 ひじきの かきあげ	牛乳 ひじき パンバンジン-サラダ パンバンジン-サラダ ピリ辛みそ汁	米 たまねぎ にんじん とうもろこし さつまいも 小麦粉 油 でん粉 砂糖 油 ごま でん粉 たまねぎ しめじ にんじん しょうが 白菜 りんご 大根 にんにく	670	416
木	しろごはん	ブロccoli サラダ おふろ フライドチキン	白ご飯 牛乳 和風フライドチキン ブロccoli-サラダ ミネストローネ スパイ(幼・小のみ)	牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 大豆	米 パン 砂糖 油 油 でん粉 砂糖 とうもろこし 大根 ブロccoli-ビーマン たまねぎ にんにく 油 砂糖 じゃがいも	624	330
金	しろごはん	ごしあえ ハンバーグ おろしソース	白ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース 五色あえ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵	米 パン 砂糖 油 じゃがいも でん粉 砂糖 キャベツ にんじん きゅうり しいたけ なめこ しめじ こまつな	606	317
土	しろごはん	赤だし	白ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース 五色あえ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵	米 パン 砂糖 油 じゃがいも でん粉 砂糖 キャベツ にんじん きゅうり しいたけ なめこ しめじ こまつな	747	342
日	しろごはん	ちゅうかサラダ ぶたにくの ごまだれかけ	白ご飯 牛乳 豚肉のごまだれかけ 中華サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油 ごま油 ごま油	635	324
月	しろごはん	ピーズサラダ ツナオムレツ	白ご飯 牛乳 ツナオムレツ ピーズサラダ ハヤシチュー	牛乳 卵 マグロ 大豆 豚肉 ゼラチン	米 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 油	660	288
火	しろごはん	ポイルやさい エビとイカの チリソース	白ご飯 牛乳 エビとイカのチリソース ポイル野菜 春雨スープ	牛乳 エビ イカ チキンエキス かきエキス 大豆粉 豚肉	米 しょうが にんにく たまねぎ でん粉 油 砂糖 水あめ パン粉 小麦粉 春雨 ごま油 油 春雨 ごま油 油	638	284
水	しろごはん	かみかみサラダ かぼちゃひきにく フライ	白ご飯 牛乳 かみかみサラダ カレービーゼ スパイ(中のみ)	牛乳 豚肉 鶏肉 ゼラチン 豚肉 大豆	米 パン 砂糖 油 でん粉 水あめ 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	683	428
木	しろごはん	たぐあんあえ さばの しおごりやき	白ご飯 牛乳 たぐあんあえ さばの しおごりやき	牛乳 さば おおかあ	米 砂糖 キャベツ きゅうり 大根 梅 にんじん ごぼう えだまめ ごんにゃく 砂糖	682	373
金	しろごはん	ポテトサラダ スコッチエッグ	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ スコッチエッグ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ゼラチン 大豆粉 大豆粉 大豆粉	米 油 砂糖 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 小麦粉 水あめ 小麦粉 小麦粉 小麦粉	651	283
土	しろごはん					799	294

* 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。

資料9 給食献立表 ④ (令和7年7月)



夏野菜を食べよう！
夏の太陽の光を浴びて育った野菜はビタミンやミネラルがたっぷりです。

2025

7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			エナ	カル
			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(4-6)	小学校(1-3)	中学校(1-2)	中学校(3-4)	
1 火	みかんかじゅう ごまあえ キピナゴ カリカリフライ ぶた じり しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	722	524	
		キピナゴカリカリフライ	キピナゴ	しょうが			
2 水	ナムル ピピンバ 今さいと まめの スープ しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	612	288	
		ピピンバ	牛肉 豚肉	しいたけ にんにく			
3 木	メロン(小のみ) レモンあえ チキンカツ スープ しろごはん	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	636	333	
		チキンカツ	鶏肉	とうもろこし			
4 金	ピーズサラダ ポークシューマイ かぼちゃの そばろは しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	645	290	
		ポークシューマイ	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ グリンピース			
7 月	マカロニサラダ とりにくの レモンに たなばた もろこし しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	663	364	
		マカロニサラダ	鶏肉	レモン果汁 とうもろこし			
8 火	かいそうサラダ オムレツ なつやさい カレー しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	647	300	
		オムレツ	卵	油 でん粉			
9 水	おひたし さかなの なんばんづけ かきたま じり しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	608	311	
		魚のなんばんづけ	ホキ	たまねぎ にんじん ビーマン			

10 木	メロン(幼・こども用・中のみ) ケチャップ ポイルやさい ウインナー (幼1小2中3) コッペパン	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	601	317
		春雨スープ	豚肉 もやし にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	春雨		
11 金	わかめサラダ ちくわのいそべあけ (幼小2中3) しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	661	374
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	とうもろこし		
14 月	おおかあえ ぶたにくの しょうがいため すまし わかめごはん	白ご飯 牛乳	牛乳 わかめ	米 水あめ	615	333
		豚肉のしょうがいため	豚肉	たまねぎ にんじん		
15 火	コーンサラダ サケのなかおちかつ なつ けんちん しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	604	298
		サケのなかおちかつ	サケ 卵 ゼラチン	たまねぎ キヤベツ		
16 水	パンバンジーサラダ とりにくの からあげ しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	629	321
		鶏肉のからあげ	鶏肉	にんにく しょうが		
17 木	ひやしちゅうかのタレ ひやしちゅうかのく かきあげ ちゅうか 小型パン	小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	649	310
		かきあげ	鶏肉 豚肉 乳	とうもろこし たまねぎ にんじん		
18 金	あまずあえ はるまき しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	677	295
		春巻き	豚肉 かきエキス	たけのこ キヤベツ たまねぎ		
9 水	おひたし さかなの なんばんづけ かきたま じり しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米	793	319
		魚のなんばんづけ	ホキ	たまねぎ にんじん ビーマン		

見直そう！
間食のとり方

食べる内容を
考えよう

食べる量を
考えよう

時間を決めて
食べよう

良事で不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄など)を含む食品を取り入れ、脂質、塩分、糖分の取りすぎに気を付けましょう。
昼休み中もおやつを食べすぎに気を付けてください。

* 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。

資料9 給食献立表 ⑥ (令和7年10月)

10月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

10月16日は「世界食料デー」
10月30日は「食品ロス削減の日」
世界に目を向け、持続可能な社会のために、食品ロス削減の大切さを改めて考えよう。



材料の種類と体内ではたらく

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	はたらく力や体温になる

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく	小・中・高	小・中・高
1	おひたし ミートローフ のっぺい汁	白ご飯 牛乳 ミートローフ おひたし のっぺい汁	牛乳 豚肉 牛肉 牛乳 たまねぎ トマト キャベツ にんじん 厚揚げ しめじ だいこん ねぎ	634	343
2	ツナサラダ こふさいも チリコンカン	コッペパン 牛乳 ツナサラダ こふさいも いちごジャム	牛乳 脱脂粉乳 青えんどう ひよこ豆 赤インゲン豆 大豆 豚肉 マグロ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし いちご レモン果汁	637	356
3	ひじきサラダ かぼちゃ ひき肉フライ	白ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ひじきサラダ ピリ辛みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳 ひじき 豆腐 油揚げ たまねぎ かぼちゃ たまねぎ さつまいも だいこん しめじ にんじん 白菜 にんにく	624	324
6	あますあえ ごもく あつきたまご	白ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 甘酢あえ 孝茂き お月見ゼリー	牛乳 卵 豆腐 にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ お月見ゼリー マスカット果汁	605	309
7	だいずあえ ふたにくの しょうがいため	白ご飯 牛乳 豚肉のしょうがいため 大豆あえ みそ汁	牛乳 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん しょうが 大豆あえ 油揚げ 小麦粉 だいこん しめじ にんじん ねぎ	620	331
8	コンサダ わらふ ハンバーグ	白ご飯 牛乳 ポークカレー 豆腐ハンバーグ コンサダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 にんにく たまねぎ にんじん トマト 豆腐 鶏肉 豆腐 大豆 コンサダ カツオ節	686	297
9	コンサダ 豆とツナのサラダ フィッシュアンド チップス	白ご飯 牛乳 コンサダ フィッシュアンドチップス 豆とツナのサラダ フィッシュアンド チップス	牛乳 脱脂粉乳 フィッシュアンドチップス ホキ 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆 マグロ 大豆 鶏肉 パプリカ たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん トマト	651	322
10	パンサンスク ユージンチー	白ご飯 牛乳 油揚げ パンサンスク 酸味ソース	牛乳 鶏肉 鶏レバー にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし にんじん たけのこ にら	664	285
14	ポイルんさい ヤンザ・ブレ （鶏肉のよねぎ ソースかけ）	白ご飯 牛乳 キャップ・ブレ （鶏肉のよねぎソースかけ） ポイル野菜 春雨スープ	牛乳 鶏肉 たまねぎ ビーマン にんにく レモン果汁 キャベツ ブロッコリー たまねぎ とうもろこし にんじん トマト	628	277
15	おかあえ イワシのうめに わん	白ご飯 牛乳 鯛の梅菜 おかあえ 沢煮物	牛乳 鶏肉 梅 しそ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう もやし ねぎ	615	520
16	わかめサラダ オムレツ トマトソース	白ご飯 牛乳 わかめサラダ オムレツ トマトソース	牛乳 脱脂粉乳 卵 ゼラチン 豚肉 牛肉 わかめ たまねぎ トマト しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし パセリ	581	449

17	ごまあえ サバのしおき しろごはん	白ご飯 牛乳 鯛の塩焼き ごまあえ 里芋のみそ汁	牛乳 サバ ごまあえ 豆腐 わかめ 油揚げ 小麦粉	636	344
20	ナムル ヤンニョム チキン	白ご飯 牛乳 ナムル ナムル トックク	牛乳 鶏肉 ナムル たまねぎ しょうが かまぼこ 卵	660	270
21	こんぶあえ マヨネーズかけ （ノンエッグ）	白ご飯 牛乳 サクのマヨネーズ焼き 昆布あえ 卵の花菜	牛乳 サク 大豆 こんぶ おから 豚肉 鶏肉 牛乳	618	310
22	しそあえ やさいロック	白ご飯 牛乳 五目豆 野菜コロッケ	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ 昆布 大豆粉 だいこん 鶏肉 牛乳	658	328
23	ビーンズサラダ 肉団子の クチャップ煮	白ご飯 牛乳 肉団子のクチャップ煮 ビーンズサラダ ポトフ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 えんどう豆 大豆 菜花 鶏肉	611	320
24	パンバンジーサラダ とりにくのからあげ	白ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ パンバンジーサラダ	牛乳 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし ホタテエキス かきたま汁	654	304
27	ジャーマンポテト さわらの かば焼き	白ご飯 牛乳 サワラのかば焼き ジャーマンポテト 豆腐のみそ汁	牛乳 サワラ ワインナー 乳 豆腐 わかめ 油揚げ 小麦粉	678	311
28	うめかつおあえ シヤモフライ （物小・中）	白ご飯 牛乳 シヤモフライ 梅かつおあえ きんぴらごぼう	牛乳 シヤモ 大豆 かつおぶし 豚肉	620	377
29	たくあんあえ トリニータ どん	白ご飯 牛乳 トリニータ丼 たくあんあえ わかめスープ	牛乳 鶏肉 にんにく しょうが にら だいこん キャベツ にんじん わかめ にんにく トリニータ丼をご飯にかけて食べましょう。	638	300
30	ポイルんさい ハンバーグ	白ご飯 牛乳 ハンバーグ ポイル野菜 ワンタンスープ 小袋ケチャップ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 牛肉 乳 たまねぎ キャベツ 豚肉 たまねぎ おいしいけ トマト たまねぎ	603	336
31	だいこんサラダ キピナゴ カリカリフライ	白ご飯 牛乳 キピナゴカリカリフライ 大根サラダ パンケンスープ	牛乳 キピナゴ わかめ かつおエキス しょうが 油 あめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米粉 玄米粉 きゅうり だいこん 梅 レモン果汁 カラシ粉 しいたけ たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム にんじん たまねぎ	676	407

*材料の都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



右のQRコードをタブレットやスマホで読み取って、世界の食料事情や料理について学ぼう！



21日(火)のご飯は大洲市でとれた【菜】を使用します。地域で生産された食料をその地域で消費することを地産地消といい、SDGsに大きく貢献します。大洲のおいしい菜を味わってください。



21日(火)のご飯は大洲市でとれた【菜】を使用します。地域で生産された食料をその地域で消費することを地産地消といい、SDGsに大きく貢献します。大洲のおいしい菜を味わってください。

資料9 給食献立表 ⑦ (令和7年11月)



11月は秋の实りが豊かな季節です。自然の恵みと多くの人の働きに感謝して、食事を楽しみましょう。

2025 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し			小・中・高	小・中・高
			血や肉や骨に作る	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる		
4	かいせうサラダ かぼちゃひきくわい はるさめスープ	炊き込みご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ	牛乳 鶏肉 油揚げ カキエクス 豚肉	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ かぼちゃ たまねぎ	米 こんにやく 油 砂糖 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油	634	282
火	パンベンジーサラダ れんごんのかきあげ たきこみごはん	海藻サラダ 春雨スープ	わかめ くまのめ カツオエクス つまた 昆布 すぎのり	キャベツ きゅうり 梅 しそ りんご果汁 レモン果汁 しいたけ たまねぎ	米 こんにやく 油 砂糖 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油	798	298
5	レモンあえ パオズ	白ご飯 牛乳 れんごんのかき揚げ パンベンジーサラダ	牛乳 鶏肉 みそ ほたてエクス	れんこん たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	米 小麦粉 でん粉 油 油 ごま 砂糖 でん粉 こんにやく	658	382
水	レモンあえ パオズ	小型パン 牛乳 パオズ	牛乳 脱脂粉乳 大豆粉 豚肉 豚レバー	キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	パン 砂糖 油 小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉 こんにやく	813	426
6	レモンあえ パオズ	白ご飯 牛乳 サブカレーギョウザ	牛乳 脱脂粉乳 大豆粉 豚肉 豚レバー	キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	パン 砂糖 油 小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉 こんにやく	634	381
木	レモンあえ パオズ	白ご飯 牛乳 サブカレーギョウザ	牛乳 脱脂粉乳 大豆粉 豚肉 豚レバー	キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	パン 砂糖 油 小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉 こんにやく	812	425
7	ナムル サブカレーギョウザ	白ご飯 牛乳 サブカレーギョウザ	牛乳 サブ 豚肉	キャベツ にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	米 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 砂糖 油	707	520
金	ナムル サブカレーギョウザ	白ご飯 牛乳 サブカレーギョウザ	牛乳 サブ 豚肉	キャベツ にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	米 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 砂糖 油	839	562
10	ごしきあえ やきししゃも けんちん汁	白ご飯 牛乳 焼きシヤモ 五色あえ けんちん汁	牛乳 シヤモ かまぼこ 卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	米 油 砂糖 砂糖 こんにやく さといも	613	450
月	ごしきあえ やきししゃも けんちん汁	白ご飯 牛乳 焼きシヤモ 五色あえ けんちん汁	牛乳 シヤモ かまぼこ 卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	米 油 砂糖 砂糖 こんにやく さといも	763	540
11	ごまあえ さきみフライ	白ご飯 牛乳 さきみフライ	牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり 大根 にんじん しょうが にんにく しいたけ たら	米 油 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 ごま 砂糖	631	317
火	ごまあえ さきみフライ	白ご飯 牛乳 さきみフライ	牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり 大根 にんじん しょうが にんにく しいたけ たら	米 油 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 ごま 砂糖	797	343
12	しそあえ ちくわのいそあげ	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ しそあえ カレー	牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 大豆	きゅうり キャベツ しそ にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	615	289
水	しそあえ ちくわのいそあげ	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ しそあえ カレー	牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 大豆	きゅうり キャベツ しそ にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	765	305
13	だいこんサラダ ハンバーグ きのこソース	白ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 大根サラダ ABCマカロニスープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 乳成分 ゼラチン 豚肉 牛肉	たまねぎ えのきたけ しめじ トマト しょうが にんにく 大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんにく ビーマン	パン 砂糖 油 パン粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖 油 小麦粉	631	320
木	だいこんサラダ ハンバーグ きのこソース	白ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 大根サラダ ABCマカロニスープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 乳成分 ゼラチン 豚肉 牛肉	たまねぎ えのきたけ しめじ トマト しょうが にんにく 大根 きゅうり にんじん たまねぎ にんにく ビーマン	パン 砂糖 油 パン粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖 油 小麦粉	758	347
14	ツナコーンサラダ いわしのしょうがに	白ご飯 牛乳 いわしのしょうがに ツナコーンサラダ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 イワシ マグロ 鶏肉 高野豆腐 卵	しょうが とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 砂糖 砂糖	726	421
金	ツナコーンサラダ いわしのしょうがに	白ご飯 牛乳 いわしのしょうがに ツナコーンサラダ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 イワシ マグロ 鶏肉 高野豆腐 卵	しょうが とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 砂糖 砂糖	894	473

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらし	小・中・高	小・中・高
17	ひじきサラダ さといも コロック かしわ じり	白ご飯 牛乳 さといもコロック 鶏肉 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かしわ汁 ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	白ご飯 牛乳 さといもコロック 鶏肉 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かしわ汁 ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	607	306
18	たくあんあえ とりにくと さつまいものあげ すまし じり	白ご飯 牛乳 鶏肉 さつまいもの揚げ煮 たくあんあえ すまし汁	白ご飯 牛乳 鶏肉 さつまいもの揚げ煮 たくあんあえ すまし汁	641	315
19	あますあえ いわしのうめあげ いもたき	白ご飯 牛乳 イワシの梅揚げ あますあえ いもたき	白ご飯 牛乳 イワシの梅揚げ あますあえ いもたき	640	323
20	こんさいサラダ タンドリーチキン コンソメ スープ	白ご飯 牛乳 タンドリーチキン 根菜サラダ コンソメスープ	白ご飯 牛乳 タンドリーチキン 根菜サラダ コンソメスープ	786	349
21	みかん マーボーだいごん ちゅうが コンソメ	白ご飯 牛乳 マーボー大根 中華コンソメ みかん	白ご飯 牛乳 マーボー大根 中華コンソメ みかん	605	322
22	おひたし さかなの おろしかけ ごまつな みそしる	白ご飯 牛乳 魚のおろしかけ おひたし 小松菜のみそ汁	白ご飯 牛乳 魚のおろしかけ おひたし 小松菜のみそ汁	759	352
23	チーズサラダ タコミート もずく入り たまご スープ	白ご飯 牛乳 タコミート チーズサラダ もずく入り卵スープ	白ご飯 牛乳 タコミート チーズサラダ もずく入り卵スープ	674	325
24	とうりゅう コーンサラダ からあげ シチュー	白ご飯 牛乳 とうりゅう コーンサラダ からあげ シチュー	白ご飯 牛乳 とうりゅう コーンサラダ からあげ シチュー	816	353
25	おひたし さかなの おろしかけ ごまつな みそしる	白ご飯 牛乳 魚のおろしかけ おひたし 小松菜のみそ汁	白ご飯 牛乳 魚のおろしかけ おひたし 小松菜のみそ汁	633	331
26	チーズサラダ タコミート もずく入り たまご スープ	白ご飯 牛乳 タコミート チーズサラダ もずく入り卵スープ	白ご飯 牛乳 タコミート チーズサラダ もずく入り卵スープ	776	361
27	とうりゅう コーンサラダ からあげ シチュー	白ご飯 牛乳 とうりゅう コーンサラダ からあげ シチュー	白ご飯 牛乳 とうりゅう コーンサラダ からあげ シチュー	605	341
28	マカロニサラダ すりあげ わかめ スープ	白ご飯 牛乳 すりあげ マカロニサラダ わかめスープ	白ご飯 牛乳 すりあげ マカロニサラダ わかめスープ	744	372

*材料の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

主食としてのご飯のよさ

主食にはご飯のほかパンやめんもあります。主食に多く含まれている炭水化物は体を動かすエネルギー源で、子供たちが成長するためには欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

どんな料理にも合う!

和洋中、どんな料理にもよく合います。

腸持ちがよい!

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

塩分はゼロ!

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

量の調整がしやすい!

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

資料9 給食献立表 ⑨ (令和8年1月)



2026 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か			エネ 4キー	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 (5-6)	中学校 (7-9)
8	ビーンズサラダ かきあげ カレーうどん こがたコッペパン	小型コッペパン 牛乳 かき揚げ ビーンズサラダ カレーうどん こがたコッペパン	牛乳 脱脂粉乳 大豆 豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	パン 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 油 小麦粉 でん粉 砂糖	666	340
9	こはくなます ブリの てりやき おにじめ しろごはん	ブリの照り焼き 紅白なます お煮しめ しろごはん	ブリ 鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう れんこん にんじん しいたけ	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま さといも こんにやく 砂糖	654	338
13	かいそうサラダ とりにくの からあげ しろごはん	白ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ ぶり辛みそ汁 みそしる	牛乳 鶏肉 わかめ くきわかめ カツオ 大豆 赤とさか 黒布 白とさか 豆腐 油揚げ アミノ	しょうが にんにく キャベツ 梅 しそ りんご果汁 レモン果汁 しいたけ たまねぎ たまねぎ にんじん だいこん 白菜 にんにく	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	656	324
14	ごまあえ とりにくと さつまいものあげに しろごはん	白ご飯 牛乳 鶏肉と さつまいもの揚げ煮 ごまあえ わかめスープ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ ほろれん草 もやし たまねぎ えのきたけ口 にんにく	米 さつまいも でん粉 砂糖 油 ごま 砂糖 ごま油	640	330
15	コーンサラダ イカリングフライ チリコンカン	コッペパン 牛乳 イカリングフライ コーンサラダ チリコンカン	牛乳 脱脂粉乳 イカ 卵 カツオ節 大豆 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤インゲン豆	とうもろこし キャベツ もやし しいたけ ゆず果汁 すだち果汁 たまねぎ にんにく にんじん パセリ	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油	633	330
16	おひたし あつやきたまご おでん ふりかけ しろごはん	白ご飯 牛乳 厚焼き玉子 おひたし おでん ふりかけ	牛乳 卵 カツオ 昆布 鶏肉 厚揚げ てんぷら 卵 サケ 海苔	キャベツ ほろれん草 もやし にんじん だいこん じゃがいも さけ 海苔	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖 こんにやく でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉	608	376
19	すのもの ちくわの いそべあげ しろごはん	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 酢の物 豚肉のピリ辛スープ	牛乳 ちくわ 青のり わかめ かまぼこ 卵 豚肉 豆腐 赤みそ	キャベツ しょうが にんにく 白菜 にんじん しいたけ いら	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油	601	291
20	ポテトサラダ ハンバーグ ハンバーグ コンソメ スープ しろごはん	白ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメ スープ	牛乳 豚肉 豚肉 牛肉 セラチン ウインナー 乳	たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	米 小麦粉 砂糖 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	698	274

21	だいこんサラダ オムレツ カレー しろごはん	白ご飯 牛乳 オムレツ 大根サラダ カレー しろごはん	牛乳 卵 昆布 カツオ節 鶏肉 大豆	だいこん きゅうり にんじん にんにく たまねぎ にんじん トマト	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	615	402
22	イタリアンサラダ ぶたにくの ジャンジャーステー シチュー コッペパン	白ご飯 牛乳 豚肉のジャンジャーステー イタリアンサラダ シチュー コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 キャベツ きゅうり にんにく プロコッロー たまねぎ ピーマン 鶏肉 牛乳 粉乳 脱脂粉乳 チーズ 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	パン 砂糖 油 砂糖 油 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 米	604	335
23	こんぶあえ イワシのうめ ふたじる しろごはん	白ご飯 牛乳 イワシの梅煮 昆布あえ 豚汁 しろごはん	牛乳 イワシ 昆布 豚肉 豆腐 麦みそ	梅 キャベツ もやし にんじん ごぼう にんじん ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも こんにやく	633	502
26	たくあんあえ シシャモフライ すいとん しろごはん	白ご飯 牛乳 シシャモフライ たくあんあえ すいとん しろごはん	牛乳 シシャモ たくあんあえ すいとん	だいこん キャベツ にんじん だいこん しいたけ にんじん ごぼう	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 さつまいも でん粉 小麦粉	607	389
27	ナムル ピピンバ はくさいと けりこ しろごはん	白ご飯 牛乳 ピピンバ ナムル 白果と肉団子のスープ 1/27(火)ピピンバとナムルをごはんのにせていただきます。	牛乳 豚肉 ナムル 鶏肉 豚肉	しいたけ にんにく ほろれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 白菜 にんじん もやし	米 油 砂糖 砂糖 ごま油 春雨 でん粉 油 水あめ	600	284
28	しそあえ おおずロック けんちん じる しろごはん	白ご飯 牛乳 大洲ロック しそあえ けんちん汁 しろごはん	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん もやし キャベツ しそ だいこん ごぼう ねぎ にんじん	米 おといも こんにやく 砂糖 油 パン粉 でん粉 砂糖 752	319	
29	ばだかむぎいりサラダ キウイフルーツ ぶたにくの ハンバーグ コッペパン(農産小麦使用)	白ご飯 牛乳 豚肉のハンバーグ 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 キウイフルーツ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 ハム 卵 乳 寒天	にんにく たまねぎ トマト にんじん グリンピース きゅうり キャベツ いよかん	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖 もち麦 ハチミツ 小麦粉 油	605	329
30	グナコンサラダ だいずと豆腐の フライ おおず どん しろごはん	白ご飯 牛乳 大豆と豆腐のフライ ツナコンサラダ 大洲丼	牛乳 豆腐 大豆 あおりの 魚肉すり身 マグロ カツオ 鶏肉 油揚げ 卵	たまねぎ にんじん しいたけ とうもろこし キャベツ しいたけ にんじん 白菜	米 ごま パン粉 油 米粉 砂糖 砂糖 油 おといも こんにやく 砂糖	687	305

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食に感謝し、役割を再確認するための期間です。学校給食は明治22年に始まり、時代の流れとともに変化を続けますが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちが続いています。

明治(戦後)

おにぎり・焼き魚・漬物

現在

脱脂粉乳・パン・缶詰など

未来

地域の旬の食材を取り入れ、行事食など食育の教材となる。

*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。

資料9 給食献立表 ⑩ (令和8年2月)



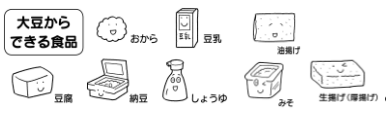
2026 2月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネ	カル		
			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(1-4)	中学校(5-8)
1	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
2	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
3	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
4	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
5	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
6	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
7	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
8	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
9	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
10	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
11	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
12	白ご飯 牛乳	牛乳	米						
13	白ご飯 牛乳	牛乳	米						

月	日	献立名	材料の種類と体内ではたらく	エネ	カル
16	月	白ご飯 牛乳 魚の南蛮漬け もやしのごまあえ 赤だし	牛乳 ホホキ もやしのごまあえ 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ 麦みそ	646	360
17	火	白ご飯 牛乳 揚げぎょうザ	牛乳 豚肉 キャベツ たまねぎ にら しょうが	711	346
18	水	白ご飯 牛乳 ほうれん草オムレツ 酢の物 厚揚げのみそ炒め	牛乳 卵 マヨネーズ ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 枝豆 にんじん たまねぎ しいたけ	645	406
19	木	白ご飯 牛乳 ポークビーフ ツナ昆布あえ フルーツポンチ	牛乳 大豆 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 舞いげん豆 カツオ マグロ 昆布 豆乳 寒天	616	363
20	金	白ご飯 牛乳 酢豚	牛乳 豚肉 にんじん たまねぎ れんこん しょうが トマト りんご果汁 デーツ果汁	619	291
24	火	白ご飯 牛乳 卵の花煮	牛乳 卵から 豚肉 鶏肉 ちくわ 牛乳	629	350
25	水	白ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き レモンじょうゆ	牛乳 鶏肉 レモン果汁	609	336
26	木	白ご飯 牛乳 わかめサラダ 豆乳スープ	牛乳 わかめ キャベツ 豆乳 豆腐 にら 大根	764	366
27	金	白ご飯 牛乳 おひたし	牛乳 鶏肉 白菜 キャベツ しいたけ 大根 にんじん ねぎ	630	283

*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。



姿を変える大豆を探そう！
今月の給食には姿を変えた大豆の仲間が
かかれています。献立の中から探してみよう！

資料9 給食献立表 ⑪ (令和8年3月)

卒業・進級おめでとうございます



2026

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			エキ キーン	カル シウム	学年	学年	学年	学年	学年	学年	学年	学年
			あかの食品	みどりの食品	きの食品										
2月	レモンあえ ぶたにくのしょうがいため しろうごはん	白ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め レモンあえ ピリ辛みそ汁 しろうごはん	牛乳 豚肉 レモンあえ 豆腐 油揚げ 麦みそ	米 にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁 にんじん しめじ 大根 白菜 にんにく	米 油 砂糖	619	331	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
3日	なのはなあえ サワラの かばやき しろうごはん	白ご飯 牛乳 サワラのかば焼き 菜の花あえ お鮎のすまし汁 しろうごはん	牛乳 サワラ カツオ節 豆腐 わかめ	米 でん粉 油 砂糖 菜の花 白菜 とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ	米 でん粉 油 砂糖	624	300	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
4日	たぐあんあえ トンカツ しろうごはん	白ご飯 牛乳 トンカツ たぐあんあえ 親子汁 しろうごはん	牛乳 豚肉 水あめ パン粉 でん粉 油 豚肉 卵 親子汁	米 水あめ パン粉 でん粉 油 大根 キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	米 砂糖 砂糖	625	271	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
3/4(水)トンカツをごはんのにせて、親子汁をかけてカツ丼にしましょう。															
5日	わかめサラダ とうふの ミートグラタン しろうごはん	コッペパン 牛乳 豆腐のミートグラタン わかめサラダ ポトフ しろうごはん	牛乳 脱脂粉乳 豆腐 豚肉 チーズ わかめ カツオ節 ウィンナー 乳 鶏肉 豚肉	米 たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ しいたけ ゆず果汁 すだち果汁 にんじん たまねぎ 大根 枝豆	パン 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ 油	604	460	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
6日	サバすづけ じゃこカツ しろうごはん	白ご飯 牛乳 じゃこカツ サバすづけ いもたき しろうごはん	牛乳 魚肉 卵 粉乳 大豆粉 サバ わかめ 鶏肉 厚揚げ	米 たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり もやし にんじん しいたけ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 こんにやく さといも 砂糖	656	352	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
9日	ナムル ピビンバ しろうごはん	白ご飯 牛乳 ピビンバ ナムル 中華スープ しろうごはん	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 卵 鶏肉	米 しいたけ にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま ごま油	618	324	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
10日	おかかあえ かきあげ ごもく うどん しろうごはん	白ご飯 牛乳 かき揚げ おかかあえ 五目うどん しろうごはん	牛乳 ハム 卵 乳 カツオ節 かまぼこ 卵 油揚げ わかめ	米 たまねぎ にんじん 白菜 大根 もやし にんじん しめじ	米 さつまいも 油 小麦粉 でん粉 小麦粉 でん粉	627	320	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
11日	おひたし こイワシの なんばんづけ しろうごはん	白ご飯 牛乳 小イワシの南蛮漬け おひたし しろうごはん	牛乳 イワシ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 キャベツ 小松菜 にんじん にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう 切干大根 枝豆	米 油 でん粉 砂糖 こんにやく 油 砂糖	660	479	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
12日	イタリアンサラダ ハンバーグ コッペパン	コッペパン 牛乳 イタリアンサラダ ハンバーグ コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 豚肉 キャベツ にんじん 鶏肉 ホタテエキス 牛乳 チーズ 粉乳	米 たまねぎ トマト にんにく しょうが たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	621	428	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
13日	かいせうサラダ エビフライ ナン	コッペパン 牛乳 かいせうサラダ エビフライ ナン	牛乳 ナン 牛乳 エビフライ 海苔サラダ カレー	米 エビ 卵 大豆粉 わかめ とさかのり 昆布 カツオ 豚肉 鶏肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	パン 砂糖 油 小麦粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	623	299	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
16日	パンパンジーサラダ かぼちゃ ひきにくフライ しろうごはん	白ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ パンパンジーサラダ 豚汁 しろうごはん	牛乳 豚肉 みそ ほたてエキス 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	米 かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 にんにく たまねぎ しょうが レモン果汁 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖 油 ごま こんにやく 砂糖	620	313	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
17日	おろしだいこんサラダ ごもく あつやきたまご しろうごはん	白ご飯 牛乳 五目厚焼き玉子 切干大根サラダ 肉じゃが しろうごはん	牛乳 卵 切干大根 豚肉	米 とうもろこし グリンピース にんじん たけのこ しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 じゃがいも 油 こんにやく 砂糖	612	311	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
18日	ごまあえ とりにとごぼうの あまからに とうふ じり しろうごはん	白ご飯 牛乳 鶏肉とごぼうの旨辛煮 ごまあえ 豆腐汁 かまぼこ 卵 しろうごはん	牛乳 鶏肉 ごまあえ 豆腐 かまぼこ 卵	米 ごぼう ほうれん草 白菜 にんじん えのきたけ にんじん ねぎ	米 でん粉 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	639	329	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
19日	はなやさいサラダ とうりゅう コーンロケット コッペパン	コッペパン 牛乳 豆乳コーンロケット 花野菜サラダ ミネストローネ しろうごはん	牛乳 脱脂粉乳 豆乳 ゼラチン 大豆粉 鶏肉 寒天 カリフラワー 豚肉 大豆	米 とうもろこし キャベツ いよかん たまねぎ にんじん トマト	パン 砂糖 油 油 小麦粉 砂糖 パン粉 水あめ でん粉 砂糖 ハチミツ 油	609	334	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
23日	しそあえ ヤンニョム チキン はるさめ スープ しろうごはん	ヤンニョムチキン しそあえ 春雨スープ しろうごはん	牛乳 鶏肉 春雨	米 にんにく キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ もやし にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 春雨	748	313	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
24日	ビーンズサラダ しおこうじ からあげ つみれ じり しろうごはん	白ご飯 牛乳 塩麹から揚げ ビーンズサラダ つみれ汁 しろうごはん	牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 イトヨダイ エソ 豆腐 油揚げ	米 にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 油 砂糖	669	350	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
27日	春雨スープ しろうごはん	春雨スープ しろうごはん	豚肉 春雨	米 もやし にんじん ねぎ	春雨	777	277	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校
28日	おひたし しろうごはん	おひたし しろうごはん	鶏肉 高野豆腐 卵	米 キャベツ 小松菜 にんじん にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう 切干大根 枝豆	米 油 砂糖	827	387	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校

*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。

お祝デザートのご提供日

- 3/12(木) 大洲こども園、久米幼、平野幼、河辺幼小
- 3/13(金) 東大洲こども園、平野中、脇東中
- 3/23(月) 河辺小以外の小学校

【統プリンタル】
原材料：小麦粉 マーガリン
砂糖 卵 乳