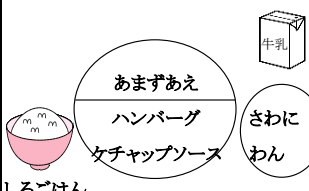
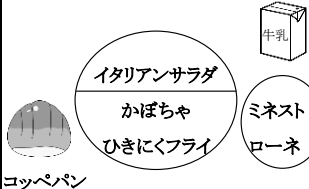
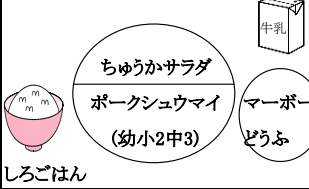
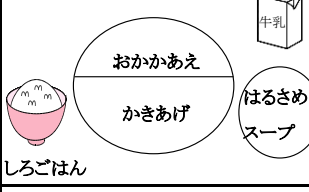
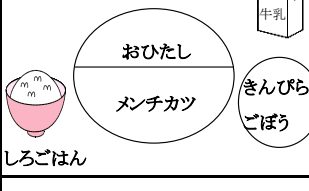
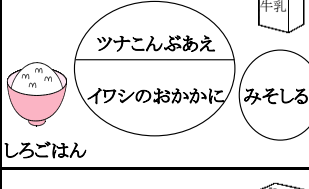
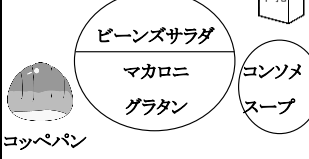


ご入学、ご進級おめでとうございます。
給食がはじまります。しっかり食
べて、元気に学校生活を送って
ください。

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
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		
		ケチャップソース	牛肉 ゼラチン	しょうが にんにく	油 じゃがいも		
		あまずあえ		キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 ごま油	750	495
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		
		イタリアンサラダ	アスパラガス キャベツ きゅうり		砂糖 油		
		ミネストローネ	鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん トマト	じゃがいも 小麦粉	779	364
11 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	673	357
		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		
		中華サラダ	小松菜 キャベツ にんじん	ごま油			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん にら	油 砂糖	845	397
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 とうもろこし	さつまいも 小麦粉 でん粉 油		
		おかかあえ	カツオ節	キャベツ きゅうり ほうれん草			
		春雨スープ	豚肉 鶏肉	もやし にんじん ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	春雨 油	771	309
15 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	660	307
		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		
		おひたし	にんじん キャベツ				
		きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	こんにゃく 油 砂糖	819	331
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		
		ツナ昆布あえ	マグロ 昆布	きゅうり キャベツ	油 砂糖		
		みそ汁	厚揚げ 麦みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	さといも	796	464
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		
		ビーンズサラダ	大豆 ひよこ豆 寒天	きゅうり いよかん果汁	砂糖 油 ハチミツ		
		コンソメスープ	ウインナー 乳	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ		799	424

18 金		白ご飯 牛乳 アジフライ しそあえ わかめスープ いちごゼリー	牛乳	牛乳	米	672	413
			牛乳	キャベツ にんじん きゅうり しそ	油 パン粉 小麦粉		
			牛乳	豆腐 わかめ	砂糖		
			牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ とうもろこし	砂糖 水あめ		
21 月		白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 酢の物 肉じゃが	牛乳	ちくわ 青のり	米	636	290
			牛乳	わかめ	小麦粉 でん粉 油		
			牛乳	キャベツ もやし にんじん	砂糖		
			牛乳	玉ねぎ にんじん グリーンピース	じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖		
22 火		白ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め レモンあえ 卵スープ	牛乳	豚肉	米	628	287
			牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	砂糖 油		
			牛乳	枝豆 キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		
			牛乳	卵 鶏肉	砂糖		
23 水		白ご飯 牛乳 ささみフライ 海藻サラダ ポークカレー	牛乳	鶏肉	米	670	287
			牛乳	油 砂糖 パン粉 でん粉	油 砂糖 パン粉 でん粉		
			牛乳	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しいたけ	油 砂糖 パン粉 でん粉		
			牛乳	しそ うめ りんご果汁 レモン果汁	油 砂糖 パン粉 でん粉		
24 木		白ご飯 牛乳 小型パン 牛乳 アンサンブルエッグ ポテトサラダ 肉うどん	牛乳 脱脂粉乳	卵	米	603	339
			牛乳	ベーコン	油 砂糖 パン粉 でん粉		
			牛乳	玉ねぎ ピーマン ほうれん草	じゃがいも でん粉 油		
			牛乳	きゅうり とうもろこし	砂糖 油		
25 金		白ご飯 牛乳 照り焼きミートボール コーンサラダ てりやき ミートボール	牛乳	鶏肉 豚肉	米	671	361
			牛乳	玉ねぎ しょうが	パン粉 油 砂糖		
			牛乳	キャベツ とうもろこし しいたけ	砂糖		
			牛乳	にんじん ゆず果汁 すだち果汁	砂糖		
28 月		白ご飯 牛乳 サバのみそ煮 ひじきサラダ けんちん汁	牛乳	サバ みそ	米	665	326
			牛乳	ひじき	砂糖 米粉		
			牛乳	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油		
			牛乳	ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ	さといも		
30 水		白ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 たくあんあえ すまし汁	牛乳	鶏肉	米	617	317
			牛乳	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖		
			牛乳	きゅうり キャベツ 大根 梅			
			牛乳	えのきたけ にんじん 小松菜			

* 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。

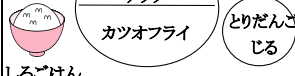
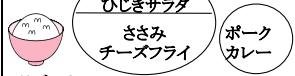
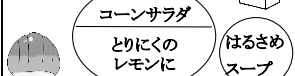
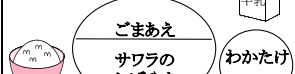
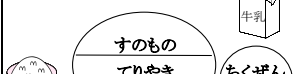
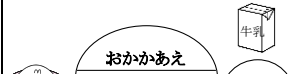
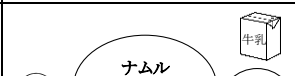
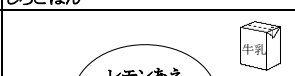


だんだんと気温が高くなっていく時期です。早めに熱中症対策をしましょう。

2025

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	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 木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	606	324
		ツナオムレツ	卵 マグロ 鶏肉		でん粉 油 砂糖		
		わかめサラダ	わかめ 寒天	きゅうり にんじん いよかん	砂糖 油 ハチミツ	779	360
		スパゲティ ナポリタン	ベーコン 乳 ゼラチン 豚肉 牛肉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム とうもろこし トマト しょうが にんにく	小麦粉 砂糖 油		
2 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	610	281
		カツオフライ	カツオ		でん粉 パン粉 小麦粉 油		
		切干大根サラダ		切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖	773	293
		鶏団子汁	鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	でん粉		
7 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	658	286
		ささみチーズフライ	鶏肉 チーズ		油 砂糖 パン粉 でん粉		
		ひじきサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油	795	302
		ポークカレー	豚肉 鶏肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	小麦粉 油 砂糖 ジャがいも		
8 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	610	312
		鶏肉のレモン煮	鶏肉	レモン果汁	でん粉 油 砂糖		
		コーンサラダ	カツオ節	キャベツ とうもろこし にんじん ゆず しいたけ すだち果汁	砂糖	773	339
		とりにくのレモンに	春雨スープ	豚肉	もやし にんじん ねぎ たまねぎ		
9 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	626	392
		サワラのかば焼き	サワラ		でん粉 油 砂糖		
		ごまあえ		もやし 白菜 ほうれん草	ごま 砂糖	769	440
		サワラのかば焼き	豆腐 わかめ かまぼこ 卵	たけのこ にんじん			
12 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	656	344
		照り焼きハンバーグ	鶏肉 豆腐 豚肉	たまねぎ	油 砂糖 でん粉		
		酢の物	わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖	813	377
		筑前煮	鶏肉 厚揚げ	ごぼう たけのこ 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		
13 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	626	339
		すり身揚げ	イトヨリダイ エソ	たまねぎ にんじん とうもろこし	油		
		おかかあえ	カツオ節	キャベツ きゅうり もやし		771	369
		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		
14 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	663	367
		春巻き	豚肉 かきエキス	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	小麦粉 油 でん粉 水あめ 春雨 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	869	412
		マーボー豆腐	豆腐 鶏肉 豚肉 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが	油 砂糖 でん粉		
15 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	646	339
		イカリングフライ	イカ 卵		パン粉 小麦粉 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	791	373
		チリコンカン	青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	小麦粉 砂糖 油		
16 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	637	319
		サバのみそだれかけ	サバ 赤みそ		砂糖		
		おひたし		もやし にんじん 小松菜	砂糖	777	344
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん ねぎ	さといも こんにゃく		

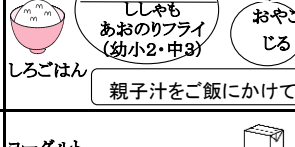
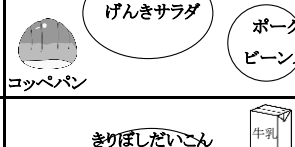
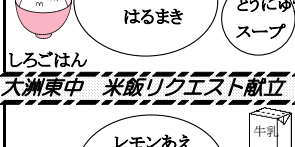
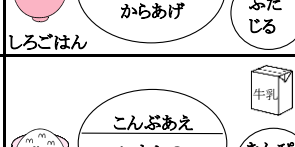
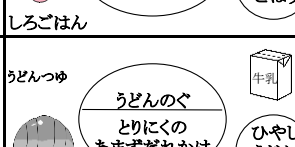
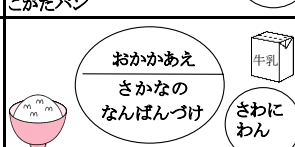
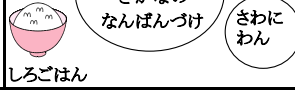


6月はジメジメと雨の多くなる季節です。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

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く			エネルギー	カルシウム
9. 食事前の手洗いやうがい、消毒は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。						小学校	中学校
						(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		
2月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	670	361
		野菜コロッケ	大豆粉	かぼちゃ たまねぎ えだまめ にんじん	油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖		
		小松菜のおひたし		キャベツ もやし こまつな	砂糖	833	400
炒り豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ	こんにゃく 砂糖 油				
3火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	640	289
		キーマカレー	豚肉 ひよこ豆 大豆	にんにく トマト にんじん たまねぎ	油 小麦粉 砂糖		
		ひじきサラダ	ひじき 寒天	キャベツ きゅうり いよかん果汁	油 砂糖 はちみつ	789	306
コンソメスープ	ウインナー 乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも				
4水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	651	384
		ししゃも青のりフライ	ししゃも あおさ		パン粉 でん粉 油 小麦粉		
		しそあえ		キャベツ きゅうり しそ	砂糖	779	424
親子汁	鶏肉 卵 乳 大豆	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	でん粉 砂糖 油 小麦粉 ごま				
5木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	635	461
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆	にんにく たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも 油 砂糖		
		元気サラダ	ハム 卵 乳 ひじき	れんこん キャベツ きゅうり えだまめ	砂糖 油	799	530
ヨーグルト	ヨーグルト						
6金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	630	420
		五目厚焼き玉子	卵 ひじき	にんじん 長ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でん粉		
		切り干し大根サラダ		にんじん 切り干し大根 きゅうり	砂糖 ごま ごま油	767	482
厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 鶏肉 赤みそ 麦みそ	さやいんげん にんじん しいたけ たまねぎ	こんにゃく 油 砂糖				
9月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	626	347
		春巻き	豚肉 かきエキス	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	小麦粉 油 でん粉 水あめ 春雨 砂糖 ココア		
		ナムル		こまつな もやし にんじん	砂糖 ごま油	789	381
豆乳スープ	豆腐 豆乳 麦みそ	大根 にんじん キャベツ にら	ごま油 ごま				
10火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	661	406
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油		
		レモンあえ		キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	818	458
豚汁	豚肉 油揚げ 麦みそ	ねぎ 大根	こんにゃく じゃがいも				
11水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	632	467
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	でん粉 砂糖		
		昆布あえ	こんぶ	キャベツ にんじん	砂糖	784	526
きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	こんにゃく 油 砂糖				
12木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	602	299
		鶏肉の甘酢だれかけ	鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉 油 砂糖		
		冷やしうどん		きゅうり もやし	小麦粉 でん粉	755	324
うどんの具	わかめ かまぼこ 卵						
うどんつゆ			砂糖				
13金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	614	329
		魚の南蛮漬け	ホキ	たまねぎ にんじん	油 砂糖 でん粉		
		おかかあえ	かつお節	キャベツ こまつな		747	358
沢煮椀	豚肉 油揚げ	もやし ごぼう にんじん ねぎ					

16月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	640	281
		鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 赤みそ		砂糖	793	294
		あまずあえ		きゅうり キャベツ	砂糖		
17月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	691	371
		はまちの照り焼き	はまち		砂糖 でん粉	848	409
		ごまずあえ	わかめ	きゅうり キャベツ	砂糖 ごま		
18月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	670	416
		ひじきのかき揚げ	ひじき	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	826	468
		パンパンジーサラダ	鶏肉 みそ	キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	砂糖 油 ごま		
19月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	624	330
		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	802	363
		和風フライドチキン	鶏肉 大豆	にんにく とうもろこし	油 でん粉 砂糖		
20月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	606	317
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉	大根 ねぎ たまねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖 油	747	342
		五色あえ	油揚げ かまぼこ 卵	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖		
23月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	635	324
		豚肉のごまだれかけ	豚肉	しょうが	油 でん粉 砂糖 ごま	769	348
		中華サラダ		きゅうり もやし にんじん	ごま油		
24月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	660	288
		ツナオムレツ	卵 マグロ		砂糖 でん粉 油	812	304
		ビーンズサラダ	大豆	きゅうり キャベツ	油 砂糖		
25月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	638	284
		エビとイカのチリソース	エビ イカ チキンエキス	しょうが にんにく たまねぎ	でん粉 油 砂糖	773	294
		ボイル野菜	かきエキス 大豆粉	トマト	水あめ パン粉 小麦粉		
26月		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	683	428
		かみかみサラダ	鶏肉	かぼちゃ たまねぎ	でん粉 水あめ	860	489
		カレービーンズ	豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖		
27月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	682	373
		さばの塩こうじ焼き	さば		砂糖	838	415
		たくあんあえ		キャベツ きゅうり 大根			
30月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	651	283
		スコッチエッグ	卵 豚肉 鶏肉 ゼラチン	たまねぎ トマト しょうが にんにく	油 砂糖 パン粉 小麦粉	799	294
		ポテトサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも		

* 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。

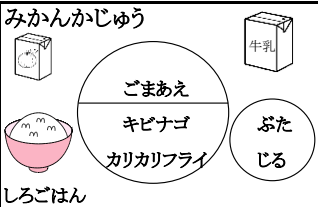
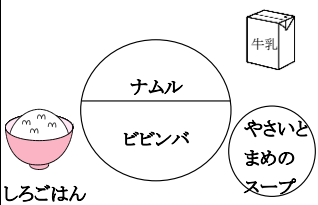
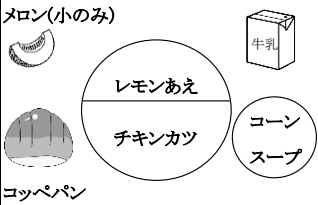
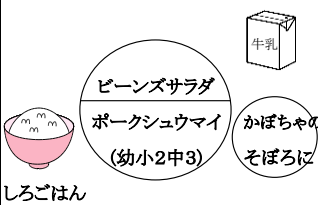
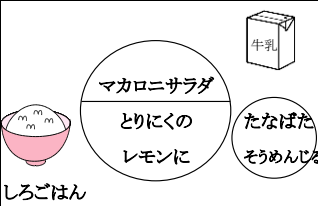
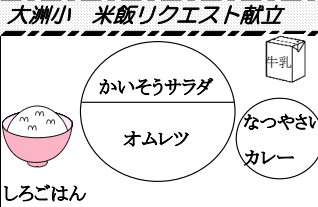
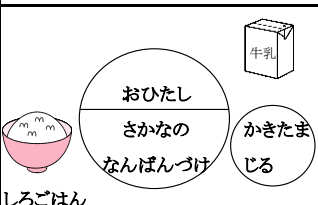


夏野菜を食べよう！
夏の太陽の光を浴びて育った野菜はビタミンやミネラルがたっぷりです。

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	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
1 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	722	524
		キビナゴカリカリフライ	キビナゴ	しょうが	水あめ 砂糖 パン粉 じゃがいも でん粉 油		
		ごまあえ		キャベツ にんじん きゅうり	ごま 砂糖		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく		
		みかん果汁		みかん果汁 いよかん果汁		882	609
2 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	612	288
		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 ごま油		
		野菜と豆のスープ	豚肉 乳 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
3 木		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	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油		
		レモンあえ		キャベツ ブロッコリー きゅうり レモン果汁	砂糖		
		コーンスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 粉乳 チーズ ほたてエキス	にんじん たまねぎ とうもろこし	油 でん粉 小麦粉 砂糖		
		メロン(小)		メロン		770	363
4 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	645	290
		ポークシュウマイ	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ グリンピース	でん粉 小麦粉 砂糖 油		
		ビーンズサラダ	大豆 ひよこ豆 寒天	きゅうり いよかん果汁	砂糖 油 ハチミツ		
		かぼちゃのそぼろに	鶏肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	油 さといも こんにゃく 砂糖		
7 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	663	364
		鶏肉のレモン煮	鶏肉	レモン果汁 とうもろこし	でん粉 砂糖 油		
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦粉 油 砂糖		
		七タそうめん汁	豆腐 タラ イトヨリダイ	にんじん えのきたけ オクラ	水あめ でん粉 砂糖		
大洲小 米飯リクエスト献立							
8 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	647	300
		オムレツ	卵		油 でん粉		
		海藻サラダ	わかめ 白きりんさい 赤つのまた カツオ	キャベツ きゅうり 梅 たまねぎ しそ りんご果汁 レモン果汁 しいたけ	砂糖		
		夏野菜カレー	豚肉 なす かぼちゃ たまねぎ 枝豆 トマト 鶏肉 脱脂大豆 にんじん ピーマン にんにく しょうが	じゃがいも 油 小麦粉 砂糖			
9 水		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 ピーマン	でん粉 油 砂糖		
		おひたし		キャベツ にんじん			
		かきたま汁	卵 豆腐	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	でん粉		
						760	333

10	木		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				
			ウインナー	豚肉 乳 卵					
			ボイル野菜 ケチャップ	キャベツ きゅうり にんじん					
			メロン(幼・こども園・中)	メロン			819	349	
ウインナーと野菜をパンにはさんで食べましょう。									
11	金		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	小麦粉 でん粉 油			
			わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖			
			高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリンピース	砂糖			
							777	381	
14	月		わかめご飯 牛乳	牛乳 わかめ		米 砂糖	615	333	
			豚肉のしょうがいため	豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	砂糖 油			
			おかかあえ	カツオ節	キャベツ きゅうり				
			すまし汁	豆腐 かまぼこ 卵	えのきたけ にんじん 小松菜				
15	火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	604	298	
			サケのなかおちカツ	サケ 卵 ゼラチン	たまねぎ キャベツ	油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉			
			コーンサラダ	カツオ節	キャベツ にんじん とうもろこし ゆず果汁 すだち果汁 しいたけ	砂糖			
			夏けんちん	鶏肉 油揚げ	かぼちゃ なす しめじ だいこん ねぎ	こんにゃく			
脇川中 米飯リクエスト献立									
16	水		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	でん粉 油			
			パンバンジーサラダ	みそ	もやし きゅうり キャベツ	砂糖 油			
			ピリ辛みそ汁	ホタテエキス	たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	ごま			
				豆腐 油揚げ	たまねぎ えのきたけ にんにく	砂糖	772	346	
				麦みそ 昆布 カツオ節	にんじん 白菜 りんご果汁 しょうが				
17	木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	649	310	
			かきあげ	豚肉 乳	とうもろこし たまねぎ にんじん	小麦粉 でん粉 油			
			冷やし中華(めん)			小麦粉 ごま油 油			
			冷やし中華(具)	ハム 卵 乳	きゅうり もやし	でん粉 砂糖			
			冷やし中華のタレ		レモン果汁	砂糖 油	828	338	
冷やし中華のめんに具をのせて、タレをかけて食べましょう。									
18	金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	677	295	
			春巻き	豚肉 かきエキス	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ	小麦粉 油 でん粉 水あめ 春雨 砂糖 ココア			
			甘酢あえ		キャベツ もやし にんじん	砂糖 ごま油			
			八宝菜	豚肉 イカ ほたてエキス	たまねぎ にんじん キャベツ	油 砂糖 ごま油			
				鶏肉 オイスターエキス	たけのこ グリンピース しょうが にんにく	でん粉	791	312	

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

食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。夏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。



命を守るために、
災害を知って災害
に対処する力を身
につけましょう。

2025

9月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	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月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	658	379
		ミートボールカレー	豚肉 鶏肉 大豆 えんどう豆	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	でん粉 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも		
		きゅうりとひじきのサラダ	きゅうり ひじき ハム 卵 乳	きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま油	835	416
		ヨーグルト	ヨーグルト	9/1(月)カレーはごはんにかけて食べましょう。			
2火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	677	382
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 でん粉 油		
		たくあんあえ		キャベツ きゅうり だいこん	砂糖	849	426
		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		
3水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	661	293
		餃子	鶏肉 豚肉 大豆粉 オイスターエクス	キャベツ たまねぎ にら	小麦粉 油 ごま油 でん粉 もち米粉 砂糖		
		ツナサラダ	マグロ	きゅうり キャベツ にんじん	油 砂糖	816	312
		卵スープ	鶏肉 卵 たまねぎ	にんじん えのきたけ とうもろこし ねぎ	でん粉		
4木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	614	336
		コッペパン	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油		
		ハムカツ	豚肉 大豆粉		砂糖 でん粉 パン粉 油	786	374
		ポイル野菜		キャベツ きゅうり			
5金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	612	328
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油		
		しそあえ		きゅうり もやし 赤しそ	砂糖	770	353
		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 にんにく	砂糖		
6土		白ご飯 牛乳	牛乳		米	618	309
		千種焼き	卵 豆腐	小松菜 にんじん たけのこ しいたけ	砂糖 でん粉 油		
		昆布あえ	昆布	キャベツ きゅうり	砂糖	760	330
		肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく 油		
7日		白ご飯 牛乳	牛乳		米	652	404
		さつまいもコロッケ	鶏肉	たまねぎ	さつまいも じゃがいも 米粉 砂糖 油 パン粉 小麦粉		
		甘酢あえ		キャベツ にんじん もやし	砂糖 ごま油	794	453
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 麦みそ	ごぼう ねぎ	こんにゃく		
8月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	629	273
		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	油 砂糖		
		マカロニサラダ	寒天	キャベツ きゅうり いよかん とうもろこし	小麦粉 砂糖 油 ハチミツ	773	285
		春雨スープ	ハム 卵 乳	もやし にんじん えのきたけ ねぎ	春雨		
9火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	616	416
		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		
		コーンサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	砂糖 油	793	480
		冷やしうどん	かまぼこ 卵 わかめ	きゅうり もやし	小麦粉		
10水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	676	352
		ポークシュウマイ	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ グリンピース	でん粉 小麦粉 砂糖 油		
		中華サラダ		小松菜 もやし にんじん	ごま油 ごま	853	387
		なす入り麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ オイスターエクス 牛肉 乳	なす にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま		

16火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	662	330
		カラフルかき揚げ			小麦粉 でん粉 油		
		春雨サラダ	油揚げ 豆腐 わかめ	かぼちゃ ピーマン たまねぎ	砂糖 ごま油 春雨		
17水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	633	305
		サバのみそだれかけ	サバ 赤みそ		砂糖		
		ごまあえ		もやし ほうれん草 にんじん	ごま 砂糖		
18木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	641	328
		パンパンジサラダ	ハム 卵 乳	きゅうり キャベツ たまねぎ	砂糖 油		
		ささみのレモン汁	みそ ホタテエキス	しょうが にんにく レモン果汁	ごま		
19金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	659	417
		別府地獄揚げ	鶏肉	しょうが	でん粉 油 砂糖		
		わかめサラダ	わかめ カツオ節	ブロッコリー キャベツ ゆず	砂糖		
22月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	650	436
		イワシのうめあげ	イワシ	梅肉	パン粉 小麦粉 米粉 油		
		おひたし		キャベツ もやし ほうれん草			
24水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	659	360
		豆腐ハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ	でん粉 油 砂糖		
		梅かつおあえ	カツオ節	もやし きゅうり にんじん	砂糖		
25木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	639	312
		豚肉のケチャップ煮	豚肉		でん粉 油 砂糖		
		海藻サラダ	わかめ 赤つのまた	キャベツ きゅうり 梅 レモン果汁	砂糖		
26金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	624	306
		ビビンバ	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		
29月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	637	364
		鶏肉のねぎソースかけ	鶏肉	ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖 油		
		おおかあえ	カツオ節	キャベツ きゅうり			
30火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	641	498
		いわしのトマト煮	いわし	たまねぎ トマト レモン果汁	砂糖 米粉		
		ポテトサラダ		キャベツ にんじん	じゃがいも		
31水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	776	572
		コーンサラダ		キャベツ にんじん			
		冷やしうどん	かまぼこ 卵 わかめ	きゅうり もやし	小麦粉		

* 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。

【梨】がつく日
9/4(木) → 喜多小 平小 久米小 平野小
菅田小 新谷小 脇川中
9/5(金) → 幼稚園 こども園 河辺小 大洲小
三善小 栗津小 長浜小 脇川小
9/9(火) → 脇川中以外の中学校

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！
夜は早めに寝る
朝起きたときに日光を浴びる
朝ごはんをよくかんで食べる

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。



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		
1	水	しろごはん	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 しめじ だいこん ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく さといも でん粉	634	343
2	木	しろごはん	いちごジャム ツナサラダ こふきいも チリコンカン	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	パン 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖 油 さつまいも	637	356
3	金	しろごはん	お月見ゼリー ひじきサラダ かぼちゃ ひきにクフライ	牛乳 豚肉 ハム 卵 乳 ひじき 豆腐 油揚げ 麦みそ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油	624	324
6	月	しろごはん	お月見ゼリー あまずあえ ごもく あつやきたまご	牛乳 卵 豆腐 にんじん こまつな しいたけ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ マスカット果汁	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 水あめ 砂糖	605	309
7	火	しろごはん	だいずあえ ぶたにくの しょうがいため	牛乳 豚肉のしょうが炒め 大豆あえ みそ汁	米 砂糖 油 砂糖 だいこん しめじ にんじん ねぎ さつまいも	620	331
8	水	しろごはん	コーンサラダ とうふ ハンバーグ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 カツオ節	米 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 砂糖	686	297
9	木	しろごはん	【ヨーロッパの料理】 エンペドラッド (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 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆 マグロ 大豆 鶏肉	パン 砂糖 油 じゃがいも でん粉 油 油 砂糖 小麦粉	651	322
10	金	しろごはん	【中国の料理】 パンサンスウ ユーリンチー	牛乳 鶏肉 鶏レバー 豆腐 卵	米 でん粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 でん粉	664	285
14	火	しろごはん	【セネガルの料理】 ポイルやさい ヤッサ・ブレ (鶏肉の玉ねぎソースかけ)	牛乳 鶏肉 キャベツ ブロッコリー 春雨スープ	米 でん粉 油 砂糖 春雨	628	277
15	水	しろごはん	おおかあえ イワシのうめに	牛乳 イワシ カツオ節 豚肉 油揚げ	米 砂糖 でん粉 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	木	しろごはん	わかめサラダ オムレツ トマトソース	牛乳 脱脂粉乳 オムレツ・マトソース わかめ 裸麦入りスープ	米 砂糖 でん粉 油 小麦粉 砂糖 もち麦 さつまいも	581	449

17	金	しろごはん	白ご飯 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 里芋のみそ汁	牛乳 サバ 豆腐 わかめ 油揚げ 麦みそ	米 キャベツ ほうれん草 たまねぎ ねぎ ぶなしめじ さといも	636	344
20	月	しろごはん	【韓国の料理】 ナムル ヤンニョム チキン	牛乳 鶏肉 トックク かまぼこ 卵	米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油 米粉 でん粉	660	270
21	火	しろごはん	栗ご飯 牛乳 サケのマヨネーズ焼き 昆布あえ 卵の花煮	牛乳 サケ 大豆 こんぶ おから 豚肉 鶏肉 牛乳	米 くり ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 砂糖 こんにゃく 砂糖 油	618	310
22	水	しろごはん	白ご飯 牛乳 五目豆 野菜コロッケ しそあえ	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ 昆布 大豆粉 きゅうり もやし キャベツ あかしそ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 砂糖	658	328
23	木	しろごはん	コーンサラダ 肉団子の ケチャップ煮	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 えんどう豆 大豆 寒天 鶏肉	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 はちみつ 油 じゃがいも だいにん はんさい	611	320
24	金	しろごはん	【平野の米飯リクエスト献立】 ペンバンジーサラダ とりにくのからあげ	牛乳 鶏肉 かきたま じり	米 でん粉 油 砂糖 油 ごま でん粉	654	304
27	月	しろごはん	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 ウインナー 乳 豆腐 わかめ 油揚げ 麦みそ	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも たまねぎ パセリ ビーマン たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	678	311
28	火	しろごはん	白ご飯 牛乳 シシヤモフライ 梅カツオあえ きんぴらごぼう	牛乳 シシヤモ 大豆 かつおぶし 豚肉	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく 油 砂糖	620	377
29	水	しろごはん	白ご飯 牛乳 トリニータ井 たくあんあえ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油	638	300
30	木	しろごはん	【河辺の米飯リクエスト献立】 コッペンパン ポイルやさい ハンバーグ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 牛肉 乳 ポイル野菜 ワンタン スープ	米 パン 砂糖 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 小麦粉 砂糖	603	336
31	金	しろごはん	白ご飯 牛乳 キビナゴカリカフライ 大根サラダ パンキン	牛乳 キビナゴ わかめ かつおエキス 鶏肉 牛乳 チーズ	米 しょうが 油 水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖	676	407

* 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。



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



10月の世界の食料に登場する



21日(火)のご飯は大洲市でとれた【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、SDGsに大きく貢献します。大洲のおいしい栗を味わってください。



11月は秋の実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		
4火		炊き込みご飯 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ カキエキス	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく 油 砂糖	634	282
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油		
		海藻サラダ	わかめ くきわかめ カツオエキス	キャベツ きゅうり 梅 しそ りんご果汁	砂糖		
5水		海菜スープ	つのまた 昆布 すぎのり	レモン果汁 しいたけ たまねぎ		798	298
		春雨スープ	豚肉	もやし にんじん とうもろこし たまねぎ	春雨		
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
6木		れんこんのかき揚げ		れんこん たまねぎ にんじん かぼちゃ	小麦粉 でん粉 油	658	382
		パンパンジーサラダ	鶏肉 みそ	もやし きゅうり たまねぎ	油 ごま		
		豚汁	はたてエキス	しょうが にんにく レモン果汁	砂糖 でん粉		
7金		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	634	381
		パオズ	大豆粉 豚肉	キャベツ 長ねぎ しょうが	小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉		
		レモンあえ	豚レバー	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		
10月		ジャーチャーめん	豚肉 赤みそ 豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ	小麦粉 ごま油 油 砂糖	812	425
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		サバカレーギョウザ	サバ 豚肉	キャベツ にんにく しょうが	油 砂糖		
11火		ナムル		ほうれん草 キャベツ	砂糖 ごま油 ごま	707	520
		炒り豆腐	豆腐 鶏肉	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	こんにやく 砂糖 油		
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
12水		焼きシシヤモ	シシヤモ			613	450
		五色あえ	かまぼこ 卵 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	こんにやく さといも		
13木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	631	317
		ささみフライ	鶏肉		油 パン粉 砂糖 でん粉		
		ごまあえ		キャベツ にんじん きゅうり	ごま 砂糖		
14金		豚肉のピリ辛スープ	豚肉 豆腐 赤みそ	大根 にんじん しょうが にんにく しいたけ にら	油	797	343
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 でん粉 油		
27木		しそあえ		きゅうり キャベツ しそ	砂糖	615	289
		カレー	鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	じゃがいも 油 小麦粉 砂糖		
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
28金		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	631	320
		ハンバーグきのこソース	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	パン粉 砂糖 油 小麦粉		
		大根サラダ		大根 きゅうり にんじん	砂糖 油		
29金		ABCマカロニスープ	ウインナー 乳 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦粉	758	347
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		イワシのしょうが煮	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
30金		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリンピース	砂糖 油 砂糖	726	421
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		イワシのしょうが煮	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
12月		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリンピース	砂糖 油 砂糖	894	473
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		イワシのしょうが煮	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		

えひめ・大分郷土料理交流事業		白ご飯 牛乳	牛乳	米	607	306
17月		さといもコロッケ	鶏肉	たまねぎ にんじん		
		ひじきサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり	762	331
18火		かしわ汁	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん ねぎ		
		白ご飯 牛乳	牛乳	米	641	315
19水		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉	さつまいも でん粉 油 砂糖		
		たくあんあえ		キャベツ もやし 大根	785	336
20木		すまし汁	豆腐 かまぼこ 卵	えのきたけ にんじん ねぎ		
		白ご飯 牛乳	牛乳	米	640	323
21金		イワシの梅揚げ	イワシ	梅		786
		あまずあえ		キャベツ きゅうり		349
22土		いもたき	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん さやいんげん	605	322
		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油		759
23日		タンダリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	しょうが	674	325
		根菜サラダ		きゅうり にんじん れんこん		352
24月		コンソメスープ	ウインナー 乳	たまねぎ にんじん キャベツ		
		白ご飯 牛乳	牛乳	米	674	325
25火		マーボー大根	鶏肉 豚肉 厚揚げ	大根 たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが		816
		中華コンソメスープ	豚肉 卵	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ		353
26水		みかん	鶏肉	みかん	633	331
		白ご飯 牛乳	牛乳	米		776
27木		魚のおろしかけ	サバ	大根		361
		おひたし		にんじん キャベツ もやし	605	341
28金		小松菜のみそ汁	油揚げ 麦みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜		744
		白ご飯 牛乳	牛乳	米		372
29土		タコミート	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト	707	375
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ にんじん		410
30日		もずく入り卵スープ	もずく 豆腐 卵 鶏肉	にんじん えのきたけ ねぎ		326
		豆乳プリン	豆乳	砂糖 水あめ		767
1月		10/26(水)タコミートとチーズサラダをごはんにかけてタコライスにしましょう。				353
		白ご飯 牛乳	牛乳	米		
2月		すりみ揚げ	イトヨリダイ エソ ひじき	たまねぎ えだまめ	623	326
		マカロニサラダ	カツオ節	キャベツ にんじん ゆず果汁 すだち果汁 しいたけ		767
3月		わかめスープ	わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし えのきたけ		353
		白ご飯 牛乳	牛乳	米		

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や脳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。

腹持ちがよい！

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。

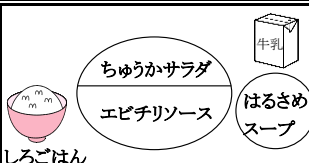
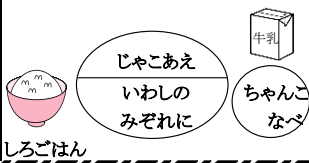
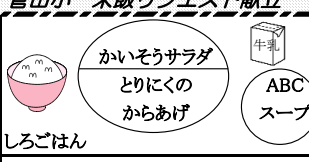
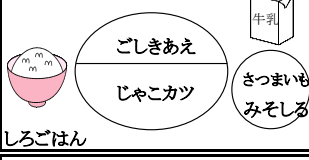
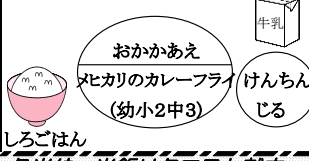
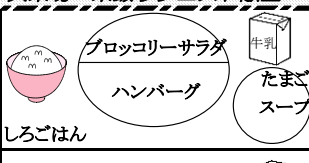
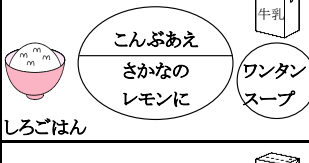
* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



2025

12月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配 膳 図	献 立 名	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
1 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	616	297
		エビチリソース	エビ 卵 鶏肉 かきエキス	とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが トマト	小麦粉 砂糖 油 でん粉 水あめ		
		中華サラダ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま油 ごま		
		春雨スープ	豚肉	もやし にんじん ねぎ	春雨		
2 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	405
		いわしのみぞれ煮	いわし	大根	砂糖 でん粉		
		じゃこあえ	ちりめん わかめ	キャベツ にんじん	砂糖		
		ちゃんこ鍋	鶏肉 油揚げ 豆腐	大根 白菜 にんじん しいたけ 白ねぎ	こんにやく		
普田小 米飯リクエスト献立							
3 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	634	266
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油		
		海藻サラダ	わかめ 赤つのまた 昆布 すぎのり カツオ	ブロッコリー キャベツ 梅 たまねぎ しそ りんご果汁 レモン果汁 しいたけ	砂糖		
		ABCスープ	ウインナー 乳	にんじん たまねぎ しめじ	小麦粉 じゃがいも		
4 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	653	414
		ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草	油 でん粉		
		コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	油 砂糖		
		大豆とミートボールの ケチャップ煮	豚肉 鶏肉 大豆 えんどう豆	しめじ たまねぎ にんじん トマト パセリ	でん粉 砂糖 小麦粉		
5 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	324
		じゃこカツ	魚肉すり身 卵 大豆粉 粉乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	砂糖 でん粉 油 パン粉 小麦粉		
		五色あえ	油揚げ	キャベツ きゅうり 白菜 にんじん	砂糖		
		さつまいものみそ汁	豆腐 麦みそ	たまねぎ にんじん 大根 ねぎ	さつまいも		
8 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	647	426
		メヒカリのカレーフライ	メヒカリ		パン粉 小麦粉 油 でん粉		
		おかかあえ	カツオ節	キャベツ もやし きゅうり			
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ	にんじん しめじ 大根 ねぎ			
ス米幼 米飯リクエスト献立							
9 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	650	282
		ハンバーグ	鶏肉 牛肉 乳	たまねぎ りんご レモン果汁	パン粉 砂糖 油		
		ブロッコリーサラダ	カツオ節	ブロッコリー にんじん しいたけ キャベツ ゆず果汁 すだち果汁	砂糖		
		卵スープ	鶏肉 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	でん粉		
10 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	640	291
		魚のレモン煮	ホキ	レモン果汁	油 砂糖 でん粉		
		昆布あえ	昆布	ほうれん草 白菜 にんじん	砂糖		
		ワンタンスープ	豚肉	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ		
11 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	650	306
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉	しょうが	でん粉 油		
		ポテトサラダ		きゅうり とうもろこし	じゃがいも 油 砂糖		
		キャベツスープ	ハム 卵 乳	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ			
						826	333

12		白ご飯 牛乳 シシヤモ青のりフライ 甘酢あえ おでん	牛乳 シシヤモ 青のり 厚揚げ 鶏肉 ちくわ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 さといも こんにやく 砂糖	645	412
15		白ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 大根サラダ 白菜と肉団子の スープ	牛乳 豚肉 ハム 卵 乳 豚肉 鶏肉 えんどう豆	かぼちゃ たまねぎ 大根 きゅうり レモン果汁 たまねぎ 白菜 もやし にんじん しいたけ	642	277
16		白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 五目きんぴら	牛乳 ちくわ 青のり もやし ほうれん草 白菜 ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	米 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 油 砂糖	631	320
17		白ご飯 牛乳 ツナそばろ しそあえ わかめスープ	牛乳 マグロ 卵 わかめ 豆腐	にんじん 枝豆 きゅうり もやし 赤しそ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	623	308
18		クリスマス ケーキ イタリアンサラダ てりやきチキン クリーム シチュー	牛乳 鶏肉 クリーム シチュー	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 油	631	338
19		白ご飯 牛乳 さつまいものかき揚げ わかめサラダ 豚汁	牛乳 ひじき わかめ 寒天 豚肉 豆腐 麦みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんじん しょうが にんじん しょうが にんじん しょうが にんじん	631	366
22		白ご飯 牛乳 五目厚焼玉子 ゆずあえ かぼちゃの そばろ煮	牛乳 卵 ひじき 鶏肉 厚揚げ	にんじん たけのこ 白ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ゆず果汁 しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	619	361
23		白ご飯 牛乳 春巻き 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 豚肉 かきエキス 鶏肉 厚揚げ かきエキス ホタテエキス	小麦粉 油 でん粉 ココア 水あめ 春雨 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま油	629	275
24		白ご飯 牛乳 野菜コロッケ たくあんあえ 親子汁	牛乳 大豆粉 鶏肉 卵	にんじん かぼちゃ 枝豆 たまねぎ キャベツ にんじん 大根 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	642	293
25		きなこ揚げパン 牛乳 パンバンジーサラダ ポトフ	牛乳 脱脂粉乳 きなこ 鶏肉 みそ ホタテエキス ウインナー 乳	パン 砂糖 油 油 ごま 砂糖 じゃがいも	637	344

* 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			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)	
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	中学校	中学校	
8 木		小型コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	656	340	
		かき揚げ		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			
		ビーンズサラダ	大豆	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖 油			
		カレーうどん	豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	油 小麦粉 でん粉 砂糖			
新年を祝う献立			白ご飯 牛乳	牛乳		米	654	338
9 金		ブリの照り焼き	ブリ		砂糖 でん粉			
		紅白なます		だいこん にんじん	砂糖 ごま			
		お煮しめ	鶏肉 厚揚げ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ	さといも こんにやく 砂糖			
		新谷小 米飯リクエスト献立			白ご飯 牛乳	牛乳		米
13 火		鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油			
		海藻サラダ	わかめ くきわかめ カツオ 大豆 赤とさか 昆布 白とさか	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	砂糖			
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	たまねぎ にんじん だいこん 白菜 にんにく				
		水			白ご飯 牛乳	牛乳		米
14 水		鶏肉と さつまいもの揚げ煮	鶏肉	しょうが	さつまいも でん粉 砂糖 油			
		ごまあえ		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖			
		わかめスープ	豆腐 わかめ	たまねぎ えのきたけ口 にんにく	ごま油			
		木			コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油
15 木		イカリングフライ	イカ 卵		パン粉 小麦粉 油			
		コーンサラダ	カツオ節	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	砂糖			
		チリコンカン	大豆 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤インゲン豆	たまねぎ にんにく にんじん パセリ	小麦粉 砂糖 油			
		金			白ご飯 牛乳	牛乳		米
16 金		厚焼き玉子	卵 カツオ 昆布		砂糖 でん粉 油			
		おひたし		キャベツ ほうれん草 もやし	砂糖			
		おでん	鶏肉 厚揚げ てんぷら 卵	にんじん だいこん	じゃがいも 砂糖 こんにやく			
		ふりかけ	サケ 海苔		でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉			
19 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	601	291	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 でん粉 油			
		酢の物	わかめ かまぼこ 卵	キャベツ	砂糖			
		豚肉のピリ辛スープ	豚肉 豆腐 赤みそ	しょうが にんにく 白菜 にんじん しいたけ にら	油			
大洲こども園 米飯リクエスト献立			白ご飯 牛乳	牛乳		米	698	274
20 火		ハンバーグ	鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	たまねぎ トマト にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 油 でん粉 じゃがいも			
		ポテトサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖			
		コンソメスープ	ウインナー 乳	たまねぎ にんじん キャベツ	小麦粉			

21	水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	615	402	
			オムレツ	卵 昆布 カツオ節		でん粉 砂糖 油			
			大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん	砂糖	753	445	
			カレー	鶏肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも 砂糖 油 小麦粉			
脳東中 パンリクエスト献立									
22	木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	604	335	
			豚肉のジンジャーソテー	豚肉	にんにく しょうが たまねぎ りんご	砂糖 油			
			イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり にんにく ブロッコリー たまねぎ ピーマン	砂糖 油	775	369	
			シチュー	鶏肉 牛乳 粉乳 脱脂粉乳 チーズ 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉			
23	金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	633	502	
			イワシの梅煮	イワシ	梅	砂糖 でん粉			
			昆布あえ	昆布	キャベツ もやし にんじん	砂糖	793	584	
			豚汁	豚肉 豆腐 麦みそ	ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも こんにゃく			
学校給食週間(～30日)									
26	月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	607	389	
			シシヤモフライ	シシヤモ		油 パン粉 小麦粉			
			たくあんあえ		だいこん キャベツ にんじん	砂糖	754	452	
			すいとん		だいこん しいたけ にんじん ごぼう	さつまいも でん粉 小麦粉			
27	火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	600	284	
			ビビンバ	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 ごま油	783	298	
			白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉	たまねぎ 白菜 にんじん もやし	春雨 でん粉 油 水あめ			
1/27(火)ビビンバとナムルをごはんのにのせていただきます。									
28	水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	587	319	
			大洲コロッケ	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん	さといも こんにゃく 砂糖 油 パン粉 でん粉			
			しそあえ		もやし キャベツ しそ	砂糖	752	334	
			けんちん汁	鶏肉 油揚げ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん				
29	木		県産小麦使用コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	605	329	
			豚肉のトマトシチュー	豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ トマト にんじん グリンピース	じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖			
			裸麦入りサラダ	ハム 卵 乳	きゅうり キャベツ いよかん	もち麦 ハチミツ 小麦粉 油	761	356	
			キウイフルーツ		キウイフルーツ				
30	金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	687	305	
			大豆と豆腐のフライ	豆腐 大豆	たまねぎ にんじん しいたけ	ごま パン粉 油 米粉 砂糖			
			ツナコーンサラダ	マグロ カツオ	とうもろこし キャベツ	砂糖 油	834	355	
			大洲丼	鶏肉 油揚げ 卵	しいたけ にんじん 白菜	さといも こんにゃく 砂糖			
1/30(金)芋炊きの具を卵とじにした大洲丼をごはんにかけていただきます。									

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詰まっています。

明治



おにぎり・焼き魚・漬物

昭和
(戦後)



脱脂粉乳・パン・缶詰など

現在



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。

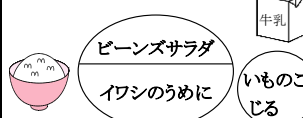
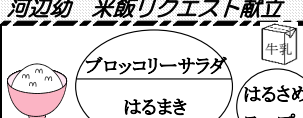
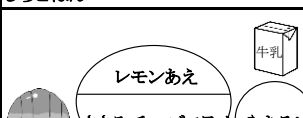
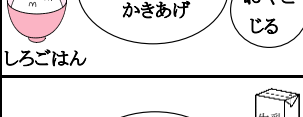
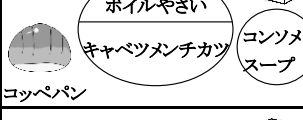
* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

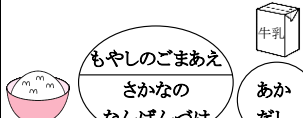
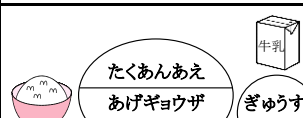
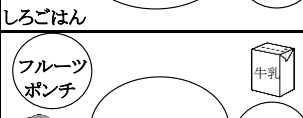
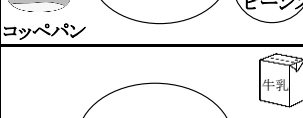
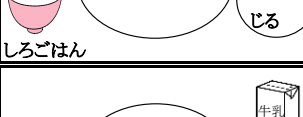
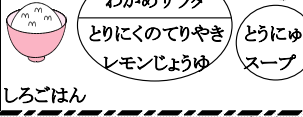
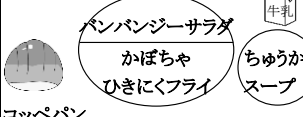


2026

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	学年別給食	
						(3・4年)	(3・4年)
	平野中 米飯リクエスト献立	白ご飯 牛乳	牛乳		米		
2月		とりにくのレモン煮	鶏肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖	637	328
		しそあえ		キャベツ もやし にんじん しそ	砂糖		
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	大根 たまねぎ 白菜 にんじん にんにく			
3火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	606	501
		イワシの梅煮	イワシ	梅	砂糖 でん粉		
		ピーンズサラダ	大豆	きゅうり キャベツ たまねぎ	砂糖 油		
いものこ汁	豆腐 鶏肉	大根 にんじん	さといも こんにゃく				
4水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	265
		春巻き	豚肉 大豆粉	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ しょうが	小麦粉 水あめ 砂糖 油 でん粉 春雨		
		ブロッコリーサラダ	寒天	ブロッコリー 大根 キャベツ いよかん果汁	砂糖 油 はちみつ		
春雨スープ	豚肉 もやし にんじん とうもろこし たまねぎ	春雨					
5木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	601	322
		ささみチーズフライ	鶏肉 チーズ		油 砂糖 パン粉 でん粉		
		レモンあえ		キャベツ 大根 レモン果汁	砂糖		
やきそば	豚肉 かきエキス	たまねぎ もやし にんじん キャベツ トマト りんご	小麦粉 砂糖 油 でん粉				
6金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	616	333
		ちくわの更紗揚げ	ちくわ		小麦粉 でん粉 油		
		枝豆サラダ	カツオ節 枝豆 キャベツ 白菜 にんじん しいたけ ゆず果汁 すだち果汁	砂糖			
おでん	厚揚げ 鶏肉 てんぷら 卵	大根 にんじん	じゃがいも さといも こんにゃく 砂糖				
9月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	647	295
		かき揚げ	ハム 卵 乳	たまねぎ にんじん	さつまいも 小麦粉 でん粉 油		
		花野菜サラダ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく	砂糖 油			
親子汁	卵 鶏肉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉				
2/9(月)親子汁をごはんにかけて親子丼にしましょう。						800	315
10火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	600	368
		イカフリッター	イカ 大豆粉		小麦粉 でん粉 油 パン粉		
		五色あえ	油揚げ	白菜 キャベツ きゅうり にんじん	砂糖		
豚汁	豚肉 豆腐 麦みそ	にんじん ごぼう 大根	こんにゃく				
12木		コッペンパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	586	320
		キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉	キャベツ とうもろこし	パン粉 砂糖 油 小麦粉		
		ポイル野菜		キャベツ にんじん とうもろこし			
とんかつソース		りんご トマト たまねぎ	砂糖 でん粉				
コンソメスープ	ウインナー 乳 鶏肉	たまねぎ にんじん	じゃがいも				
13金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	679	366
		ポークシュウマイ	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ		
		ナムル		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま ごま油		
マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく	砂糖 ごま油 でん粉 油				
						811	402

16月		白ご飯 牛乳 魚の南蛮漬け もやしのごまあえ 赤だし しろごはん	牛乳	牛乳	米	646	360
			もやしのごまあえ さかなの なんばんづけ	ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ 麦みそ	たまねぎ にんじん もやし 白菜 ほうれん草 なめこ にんじん		
17火		白ご飯 牛乳 揚げギョウザ たくあんあえ あげギョウザ (幼小中2) しろごはん	牛乳	牛乳	米	711	346
			揚げギョウザ たくあんあえ 牛すじカレー	豚肉 牛すじ肉 乳成分 豚肉 大豆 鶏肉	キャベツ たまねぎ にら しょうが キャベツ にんじん 大根		
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 しろごはん	牛乳	牛乳	米	645	406
			ほうれん草オムレツ 酢の物 厚揚げのみそ炒め	卵 マヨネーズ 厚揚げ 鶏肉 赤みそ	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		
19木		白ご飯 牛乳 フルーツポンチ ツナこんぶあえ コッペンパン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	616	363
			フルーツポンチ ツナこんぶあえ	大豆 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
20金		白ご飯 牛乳 酢豚 すまし汁 しろごはん	牛乳	牛乳	米	619	291
			酢豚 すまし汁	豚肉 豆腐 ちくわ	にんじん たまねぎ れんこん しょうが トマト りんご果汁 デザート果汁		
24火		白ご飯 牛乳 卵の花煮 甘酢あえ 沢煮椀 しろごはん	牛乳	牛乳	米	629	350
			卵の花煮 甘酢あえ 沢煮椀	おから 豚肉 鶏肉 ちくわ 牛乳	ねぎ きゅうり もやし キャベツ しめじ にんじん ごぼう 大根		
25水		白ご飯 牛乳 わかめサラダ とりにくのてりやき レモンじょうゆ しろごはん	牛乳	牛乳	米	609	336
			わかめサラダ とりにくのてりやき レモンじょうゆ	鶏肉の照り焼き レモンじょうゆ	レモン果汁 砂糖		
26木		白ご飯 牛乳 バナパンジャーサラダ かぼちゃ コッペンパン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	586	325
			バナパンジャーサラダ かぼちゃ	豚肉	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油		
27金		白ご飯 牛乳 おひたし けんちん汁 しろごはん	牛乳	牛乳	米	630	283
			おひたし けんちん汁	鶏肉	白菜 キャベツ しいたけ 大根 にんじん ねぎ		

大豆から
できる食品

おから



豆乳



油揚げ



みそ



しょうゆ



生揚げ(厚揚げ)



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
仲間がかくれています。献立の中
から探してみよう！



* 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。



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
2月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	619	331
		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	油 砂糖		
		レモンあえ		キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	759	358
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	にんじん しめじ 大根 白菜 にんにく			
3火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	624	300
		サワラのかば焼き	サワラ		でん粉 油 砂糖		
		菜の花あえ	カツオ節	菜の花 白菜 とうもろこし		764	318
		お麩のすまし汁	豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	小麦粉 もち米粉 米粉 砂糖		
受験応援献立		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625	271
4水		トンカツ	豚肉		水あめ パン粉 でん粉 油		
		たくあんあえ		大根 キャベツ にんじん	砂糖		
		親子汁	鶏肉 卵	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	砂糖		
		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木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	604	460
		豆腐のミートグラタン	豆腐 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト	油		
		わかめサラダ	わかめ カツオ節	とうもろこし キャベツ しいたけ ゆず果汁 すだち果汁	砂糖	765	529
		ポトフ	ウインナー 乳 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ 大根 枝豆	じゃがいも でん粉 水あめ 油		
6金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	656	352
		じゃこカツ	魚肉 卵 粉乳 大豆粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	砂糖 パン粉 小麦粉 油 でん粉		
		サバ酢漬け	サバ わかめ	きゅうり もやし	砂糖	806	386
		いもたき	鶏肉 厚揚げ	にんじん しいたけ	こんにゃく さといも 砂糖		
9月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	618	324
		ピビンバ	牛肉 豚肉	しいたけ にんにく	油 砂糖		
		ナムル		キャベツ ほうれん草 にんじん	砂糖 ごま油 ごま	756	354
		中華スープ	豆腐 卵 鶏肉	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ごま油		
10火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	627	320
		かき揚げ	ハム 卵 乳	たまねぎ にんじん	さつまいも 油 小麦粉 でん粉		
		おかかあえ	カツオ節	白菜 大根 もやし		773	348
		五目うどん	かまぼこ 卵 油揚げ わかめ	にんじん しめじ	小麦粉 でん粉		
11水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	660	479
		小イワシの南蛮漬け	イワシ		油 でん粉 砂糖		
		おひたし		キャベツ 小松菜 にんじん		816	551
		糸こんにゃくの卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう 切干大根 枝豆	こんにゃく 油 砂糖		

長浜小 パンリクエスト献立			コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	621	428
12木			ハンバーグ	鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	たまねぎ トマト にんにく しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも ココア		
13金			イタリアンサラダ	キャベツ にんじん	ブロッコリー たまねぎ にんにく ピーマン	砂糖 油	899	532
16月			エビフライ	エビ 卵 大豆粉	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油			
17火			カレー	豚肉 鶏肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	776	324
18水			白ご飯 牛乳	牛乳		米		
19木			白ご飯 牛乳	牛乳		米	612	311
20金			白ご飯 牛乳	牛乳		米		
21土			白ご飯 牛乳	牛乳		米	612	311
22日			白ご飯 牛乳	牛乳		米		
23月			白ご飯 牛乳	牛乳		米	748	313
24火			白ご飯 牛乳	牛乳		米		
25水			白ご飯 牛乳	牛乳		米	669	350
26木			白ご飯 牛乳	牛乳		米		
27金			白ご飯 牛乳	牛乳		米	777	277
28土			白ご飯 牛乳	牛乳		米		
29日			白ご飯 牛乳	牛乳		米	827	387
30月			白ご飯 牛乳	牛乳		米		

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、河辺幼小北中、南中、新谷中、東中、長浜中、肱川小

3/13(金)

東大洲こども園、平野中、肱東中

3/23(月)

河辺小以外の小・中学校

【焼プリンタルト】

原材料：小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 乳

* 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。