



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	水	○	はいがパン しろみざかなのハーブパンこやき ポテトとまめのサラダ ベイザンヌスープ	メルルーサ こなチーズ うずらまめ とりにく	はいがパン パンこ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ コーンかん こまつな	585	29.5	3.0	
2	木	○	ごはん(かんだちまい) なめたけ とうふのちゅうかに いとかんてんのサラダ	ぶたにく とうふ いとかんてん	こめ さとう あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ もやし きゅうり	585	25.9	2.9	
3	金	○	せつぶんごはん ちくわのいそべあげ おひたし いわしのつみれじる	あぶらあげ だいず ちくわ あおのり いわしのすりみ たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん じゃがいも	にんじん ほししいたけ もやし はくさい こまつな ごぼう だいこん ねぎ しょうが	585	23.2	2.8	節分献立 
6	月	○	メープルシロップトースト サーモンチャウダー キャロットソースサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ なまクリーム	しょくパン バター あぶら メープルシロップ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	624	26.1	2.4	世界の味めぐり給食 ~カナダ~
7	火	○	ぶたキムチどん わかめスープ せとか	ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ピーマン ねぎ せとか	585	23.5	3.2	
8	水	○	ごはん(かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ じゃがいものそぼろに もやしとこまつなのあえもの	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ こまつな さやえんどう キャベツ もやし	585	21.4	2.3	
9	木	○	こまつたさんの スパゲティアツラポロネーゼ マセドアンサラダ さつまいもとりんごのケーキ	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマトかん きゅうり りんご	713	28.2	2.2	おはなし給食 「こまつたさんの スパゲティ」
10	金	○	ひじきごはん ししゃものさざれやき ごまずのあえもの めかたまじる	ひじき あぶらあげ たまご ししゃも めかぶ	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ パンこ でんぶん	にんじん もやし きゅうり たけのこ ほししいたけ ばんのうねぎ	585	22.0	2.7	
13	月	○	てづくりにぶたチャーハン ナムル えのきスープ	たまご ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ	603	25.5	3.1	
14	火	○	とりごぼうピラフ もずくスープ とうふのブラウニー	とりにく もずく とうふ	こめ あぶら バター さとう こむぎこ くり	たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ しょうが こまつな えのきたけ	586	18.6	2.0	
15	水	○	ごはん(かんだちまい) ほっけのてりやき じゃがいものきんぴら かきたまじる	ほっけ ぶたにく とうふ たまご	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも ごま	しょうが にんじん ごぼう ねぎ こまつな	586	28.9	2.6	6-1 お祝い給食
16	木	○	チリビーンズドッグ ポトフ デコボン	だいず ベーコン ぶたにく ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん かぶ こまつな デコボン	558	23.4	2.4	
17	金	○	いそごはん ジャンボあげぎょうざ もやしときゅうりのごまじょうゆ はるさめスープ	たきこみわかめ ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ さとう ごま はるさめ	にんじん にんにく しょうが キャベツ えのきたけ はくさい にら もやし きゅうり ねぎ ほししいたけ こまつな	586	20.1	2.4	
20	月	○	たいめし ちくぜんに フルーツポンチ	たい のり とりにく こうやどうふ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん ももかん パインかん みかんかん りんごかん	630	27.0	1.6	郷土料理給食 ~愛媛県~ 
21	火	○	ごもくあんかけそば じゃことやさいのあえもの だいずとじゃがいもの あまからあげ	ぶたにく ちりめんじゃこ だいず	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし たけのこ はくさい こまつな キャベツ きゅうり コーンかん	585	26.0	2.9	
22	水	○	ひがしどおりむらのほたていり カレーライス キャベツとおかかのあえもの はちみつにんじんゼリー	ほたて かつおぶし かんてん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな オレンジジュース	628	17.3	2.2	
24	金	○	ごはん(かんだちまい) さばのサクサクあげ だいこんとひじきのサラダ みそしる	さば ひじき あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま パンこ ごまあぶら	しょうが にんじん だいこん きゅうり コーンかん キャベツ たまねぎ こまつな	621	24.8	2.7	6-2 お祝い給食
27	月	○	ココアパン とうふのミートグラタン だいずいりサラダ	ぶたにく とうふ だいず こなチーズ	ココアパン あぶら でんぶん パンこ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	580	26.5	2.1	
28	火	○	ごはん(かんだちまい) さわらのねぎみそがけ やさいのごまあえ けんちんじる	さわら あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう でんぶん ごま あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん	586	28.9	2.4	6-3, 6-6 お祝い給食

\* 献立は都合により変更する場合があります。  
\* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。  
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。  
\* くだものは変更する場合があります。

☆卒業学年(そつぎょうがくねん)のお祝(いわ)い給食(きゅうしょく)について☆  
お祝(いわ)い(きゅうしょく)は卒業学年(そつぎょうがくねん)のみ、1クラスずつ各教室(かくきょうしつ)で行(おこな)います。メニューは、ふつうの給食(きゅうしょく)に、特別(とくべつ)メニューがいくつかつきます。楽(たの)しみにしてくださいね。