



日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価
8 (木)	たいこの ごまだれッシング サラダ ホキの エスカベッシュ コッペパン	ちやにくやほねに なるもの こうはく ぶるぶるゼリ ななくさ リゾット	はたらくちからや たいおんになるもの ぎゅうにゅう・わかめ アガード・ホキ かにかまぼこ とりにく なまクリーム (ガラスープ)	からだのちょうしを ととのえるもの こむぎ・パン・こめ こめ・じやがいも さとう・こめあぶら ごまあぶら・ごま なたねあぶら いちごゼリー	上: 小学生 下: 中学生	26 (月)	いまばりさんいちごジャム (菊中) ひじきの マリネ おんまくゆめ オムレツ コッペパン	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう・だいす とうにゅう・ひじき ぶたにく・とりにく いまばりさん もちむぎシチュー	はたらくちからや たいおんになるもの かぶ・キャベツ はるのなくさ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・あかピーマン きいろピーマン・レモン プロッコリー ほうれんそう	からだのちょうしを ととのえるもの もちむぎ・パン めこ・じやがいも さとう・さんおんとう いちごジャム オリーブオイル バター・マヨネーズ	上: 小学生 下: 中学生
9 (金)	ごくごはん こうくなます まつかぜやき おぞうに	こうばく くろまめ まつかぜやき おぞうに	ぎゅうにゅう・だいす からあげ・くろだいす あおのりこ・たまご とりにく (にぼし・けずりぶし)	パンこ・こめ もち・ざっこまい さとう さんおんとう ごま	629 782	27 (火)	ひのかぶ あえ れんこんよせ てんぶら たいめし はるみ とうふの ゆきみじる	ぎゅうにゅう・だいす とうふ・からあげ とうにゅう・わかめ あおのりこ・たい えそりみ・たまご とりにく (こんぶ)	こむぎこ・パン こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	ひのかぶらづけ・キャベツ こまつな・だいこん・ねぎ たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい ほうれんそう・れんこん きくらげ・ほししいたけ しようが・ごぼう・はるみ	661 840
13 (火)	むぎごはん はるさめサラダ ぶりの うめしおこうじやき とうにゅうの マーボースープ	はるさめサラダ ぶりの うめしおこうじやき とうにゅうの マーボースープ	ぎゅうにゅう・だいす とうふ・とうにゅう ぶり・とりにく ちゅうかくらげ	むぎ・こめ じやがいも でんぶん・はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	619 781	28 (水)	のまたくあんの そくせきづけ スイート ポテト むぎごはん だいこん ルーローハン みそキムチ なべ	ぎゅうにゅう・だいす だいす・とうふ かつおぶし ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう・ゆう なまクリーム・みそ	むぎ・こめ さつまいも さつまいもベースト さとう・ごまあぶら バター	きゅうり・こまつな だいこん・たくあんづけ にんじん・ねぎ・はくさい キムチ・もやし しようが・にんにく	623 780
14 (水)	ごはん キャベツの おかかえ こうやどうふの ごまみそあげ にくじやが だいす	キャベツの おかかえ こうやどうふの ごまみそあげ にくじやが だいす	ぎゅうにゅう・だいす あつあげ・みそ こうやどうふ かつおぶし ぶたにく (にぼし)	こめ・じょうしんこ じやがいも でんぶん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	640 801	29 (木)	いまばりさんいちごジャム (亀小・菊小) わかめの ツナサラダ ジビエコロッケ コッペパン	ぎゅうにゅう・だいす わかめ・ツナ いのししひきにく ぶたにく・たまご かぶとたまごの とろとろスープ	こむぎこ・パン パンこ・こめこ じやがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぶ・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・レモン しめじ	656 805
15 (木)	レモンパン かいそうサラダ はちみつチキンの みかんふうみやき じゃこと みずなの スパゲティ	レモンパン かいそうサラダ はちみつチキンの みかんふうみやき じゃこと みずなの スパゲティ	ぎゅうにゅう・だいす かいそう・ひじき しらすぼし かつおぶし・ぶたにく ゼラチン・とりにく	パン・スパゲティ かいそう・はちみつ しらすぼし レモンピール オリーブオイル こめあぶら みかんジャム にんにく	610 753	30 (金)	じゃこと ひじきの つくだに みずなの アーモンドあえ ごはん ハニーレモン フライドチキン せっかじる	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・ひじき しらすぼし かつおぶし とりにく・みそ	こめ・こめこ さといも・でんぶん さとう・さんおんとう はちみつ・アーモンド ごま・ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ・みずな ごぼう・きりぼしだいこん にんじん・ねぎ・もやし レモン・しょうが	632 798
16 (金)	さつまいも おむすびのぐ ごはん おむすびにしてね さばの こうみやき かんぶつ たっぷり ぼうさい とんじる	さつまいも おむすびのぐ ごはん おむすびにしてね さばの こうみやき かんぶつ たっぷり ぼうさい とんじる	ぎゅうにゅう からあげ・わかめ こうやどうふ しらすぼし・さば ぶたにく・みそ (にぼし・けずりぶし)	こめ・さつまいも じやがいも さんおんとう ごま・ごまあぶら	598 762		きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介				
19 (月)	ほうれんそうの キッシュ/フルーツ サンドのぐ コッペパン	ほうれんそうの キッシュ/フルーツ サンドのぐ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめベースト だいす・ベーコン たまご・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	パン・さとう ホイップクリーム オリーブオイル こめあぶら	599 736						
20 (火)	むぎごはん こまつな おひたし ししゃもの あおのりあげ ほうとう	むぎごはん こまつな おひたし ししゃもの あおのりあげ ほうとう	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・あおのりこ かつおぶし・みそ ししゃも・とりにく (にぼし) (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ うどん・こめ でんぶん さんおんとう・ごま なたねあぶら	594 730						
21 (水)	ごはん ごまじゃこ サラダ レバーの バーベキューソース はくさい そぼろスープ	ごはん ごまじゃこ サラダ レバーの バーベキューソース はくさい そぼろスープ	ぎゅうにゅう しらすぼし・とりにく とりレバー うずらたまご (こんぶ) (ガラスープ)	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	646 807						
22 (木)	い～よかん サラダ ホキの アーモンドあげ コッペパン	い～よかん サラダ ホキの アーモンドあげ ミートボールの こんさい トマトスープ	ぎゅうにゅう・だいす ホキ・ぶたにく たまご・こなチーズ にくだんご	こむぎこ・パン パンこ・こめこ じやがいも さんおんとう アーモンド オリーブオイル なたねあぶら	600 729						
23 (金)	ごはん(ゆうきまい) くきわかめと しらすのサラダ あつあげの トマトソースやき かけてたべてね ごろごろ じゃがいもの カレー ラッキーにんじん	ごはん(ゆうきまい) くきわかめと しらすのサラダ あつあげの トマトソースやき かけてたべてね ごろごろ じゃがいもの カレー ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめベースト だいす・あつあげ ひよこまめ くきわかめ しらすぼし ぶたにく・とりにく	こめ・じやがいも さとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	612 768						

※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

きゅうしょく  
こんだて  
しょうかい  
給食の献立紹介

ざいりょう 4人分>

いよかん	60 g	しょくえん 食塩	こさじ 1/5
レタス	30 g	おお 大さじ 1	
ブロッコリー	90 g	こめこ 米粉	こさじ 1/6
キャベツ	90 g	みず 水	こさじ 1
		りんご酢	こさじ 1強
		さとう 砂糖	こさじ 2

うすくち 淡口しょうゆ 小さじ 1/3

つくひかた

① いよかんは皮をむき食べやすい大きさに割き、レタスはちぎる。  
② キャベツはせん切り、ブロッコリーの房は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷やす。  
③ Aの調味料を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。とろみがついたら、火からおろし冷やしておく。  
④ ③に淡口しょうゆを混ぜ合わせ、①②も加えてすべてを和える。

いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親しまれます。  
みなさんにとって、良いことがありますように。

こねんど しゅん い こんだて しょうかい  
今年度は旬を生かした献立を紹介します。

げんえん 減塩ポイント!  
いよかん 伊予柑とみかんジュースの甘味と酸味、  
こめこ 米粉でつけたとろみの効果で、少量の  
うかか しょうりょう ドレッシングでも野菜となじみます。

減塩 【旬の食材】 いよかん  
いよかん ブロッコリー