



2月

よていこんだてひょう



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g		
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる あか	からだのちょうしをととのえる みどり	はたらくちやねつになる き			
2月	こめこパン (げんりょう)	牛乳	きしめん おこのみえびてん こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,すりみ,えび, かつおぶし,あおのり,たまご	しいたけ,にんじん,はくさい,ごぼう, えのきたけ,ねぶかねぎ,キャベツ, ねぎ,こまつな,きゅうり,レモン	こめこパン,きしめん,さとう, こむぎこ,あぶら	594 30.1 20.0	745 37.3 23.8	
3火	しろごはん	牛乳	けんちんじる いわしのかばやきふう ゆかりあえ せつぶんまめ	せんぶんまめ	ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ, いわし,せつぶんまめ	にんじん,だいこん,ねぎ,はくさい, きゅうり,ゆかり,レモン	こめ,さといも,ごまあぶら, でんぶん,あぶら,さとう	632 28.4 21.1	763 33.2 23.8
4水	わかめごはん	牛乳	ぎょそうめんじる さかなのタルタルやき しゃぶしゃぶたサラダ	立春	ぎゅうにゅう,わかめ, ぎょそうめん,たら,たまご, ぶたにく	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,ねぎ, パセリ,レタス,きゅうり,うめ,レモン	こめ,マヨネーズ,さとう, オリーブオイル	580 29.9 16.6	712 36.2 19.0
5木	コッペパン あげパン (北小)	牛乳	ふゆやさいのクリームに くきわかめのサラダ こくとうナッツいりこ いちごジャム(北小なし)		ぎゅうにゅう,とりにく, くきわかめ,だいす, こにぼしきなこ	だいこん,はくさい,たまねぎ, にんじん,グリンピース,キャベツ, きゅうり,コーン	コッペパン,マカロニ,さといも, あぶら,ごま,さとう,ごまあぶら, アーモンド,くろざとう,でんぶん	633 27.4 21.3	781 33.4 25.1
6金	むぎごはん	牛乳	さつまじる とうふのかわりあげ すだちふうみづけ		ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,とうふ,しろみそ, むぎみそ,すりみ,えび,たまご, きゅうりにく,ちりめん,わかめ	しょうが,ねぶかねぎ,にんじん, だいこん,ねぎ,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,すだち	こめ,はだかむぎ,あぶら, さつまいも,ごま,こむぎこ, さとう,	638 27.4 19.3	780 32.9 22.6
9月	こくとうパン	牛乳	ABCスープ とりにくの ガーリックパンこやき ミモザサラダ		ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく, ロースハム,たまご	キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ, セロリ,ににく,レモン, ほうれんそう,きゅうり,レタス	コッペパン,くろざとう, マカロニ,じゃがいも,パンこ, バター,オリーブオイル,あぶら	591 30.8 20.9	723 37.7 24.9
10火	むぎごはん	牛乳	ドライカレー しょうゆドレッシングサラダ ふくしんづけ りんご		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,キャベツ,こまつな, きゅうり,ふくしんづけ,りんご	こめ,はだかむぎ,あぶら,さとう	629 21.9 20.7	777 26.0 24.2
12木	こめこパン (げんりょう)	牛乳	さらうどん フライドポテト ほうれんそうのナムル		ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,えび, ロースハム	にんじん,たまねぎ,もやしたけのこ, きくらげ,ほうれんそう,しょうが, キャベツ	こめこパン,さらうどんめん, ごまあぶら,さとう,でんぶん, じゃがいも,あぶら,ごま	627 27.5 24.1	761 33.5 27.9
13金	むぎごはん	牛乳	こんさいとハートのぶたじる ハートのコロッケ ごぼうサラダ	ハートのコロッケ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,むぎみそ,ツナ	にんじん,だいこん,れんこん,ごぼう, きゅうり	こめ,はだかむぎ,さといも, トック,ハートコロッケ,あぶら, アーモンド,マヨネーズ	704 23.7 23.7	884 27.8 31.8
16月	コッペパン あげパン (岡田小中)	牛乳	ようふうにこみ たらときのこのマヨやき コーンサラダ		ぎゅうにゅう,ウインナー, とりにく,たら,きなこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, グリンピース,えのきたけ,しめじ, パセリ,コーン,きゅうり	コッペパン,じゃがいも,あぶら, マヨネーズ,さとう	602 29.5 23.1	740 36.2 27.6
17火	しろごはん	牛乳	ふしめん とりにくとナッツの あおなえ きゅうりづけ		ぎゅうにゅう,かまぼこ, あぶらあげ,とりにく, しおこんぶ	しいたけ,えのきたけ,にんじん,ねぎ, しょうが,こまつな,きゅうり	こめ,ふしめん,でんぶん,あぶら, アーモンド,さとう	590 25.1 17.3	725 29.7 19.7
18水	しろごはん	牛乳	だいすのごもくに ひじきサラダ ごまあじいりこ		ぎゅうにゅう,だいす,とりにく, ちくわ,やきどうふ,あぶらあげ, こんぶ,ひじき,ロースハム, こにぼし,あおのり	れんこん,ごぼう,にんじん,コーン, きゅうり,キャベツ,こまつな	こめ,こんにゃく,さとう, ごまあぶら,ごま	573 26.4 15.2	704 31.6 17.1
19木	おかだしよう 6ねんせい	牛乳	しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご, ウインナー,チーズ,くきわかめ, ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,いんげん, ににく,ピーマン,キャベツ, きゅうり,コーン	ナン,じゃがいも,あぶら, くろざとう,ごま,さとう, ごまあぶら	628 25.9 25.0	774 31.1 29.8
20金	しろごはん	牛乳	はっぽうさい たいがくいも キムチあえ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, うずらたまご,えび,いか	しょうが,たまねぎ,にんじん, はくさい,しいたけ,ねぶかねぎ, たけのこ,ににく,もやし	こめ,あぶら,さとう,でんぶん, さつまいも,くろこま,みずあめ	646 21.8 17.0	795 26.2 19.4
24火	しろごはん	牛乳	さといものそぼろに わふうサラダ れんこんチップ	わふうサラダ れんこんチップ	ぎゅうにゅう,あつあげ,ぶたにく, とりにく,のり	にんじん,たまねぎ,えだまめ, こまつな,キャベツ,コーン,れんこん	こめ,じゃがいも,さといも, さとう,でんぶん,あぶら	611 20.5 18.2	750 24.0 21.3
25水	まさきしよう 6ねんせい	牛乳	しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて		ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく, あぶらあげ,ぶたにく,ロースハム, たまご	はくさい,にんじん,ねぎ,しょうが, きゅうり,きくらげ,もやし	こめ,もち,こむぎこ,でんぶん, さとう,はるさめ,ごまあぶら	670 28.9 19.0	803 34.5 21.8
26木	コッペパン あげパン (松中 北中)	牛乳	ちゃんこなべ きりぼしだいこんのサラダ ナッツいりこ		ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ちくわ,こにぼし, あおのり,きなこ	しいたけ,にんじん,はくさい, えのきたけ,ねぶかねぎ, きりぼしだいこん,きゅうり,レモン	コッペパン,うどん,もち,さとう, ごまあぶら,ごま,アーモンド	621 28.9 19.9	763 34.7 23.4
27金	むぎごはん	牛乳	ビーフンじる とりとんバーグの トマトソース レタスサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく, ぶたにく,だいす,たまご	にんじん,しいたけ,たけのこ, キャベツ,もやし,ねぎ,たまねぎ, きゅうり,レタス,レモン	こめ,はだかむぎ,ビーフン, ごまあぶら,あぶら,さとう, でんぶん	580 25.4 15.7	709 30.2 17.8

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。



2月・3月リクエスト献立の予定（小学校6年生・中学校3年生）

【2月の予定】

- ◎ 2月19日（木）岡田小学校 6年生 献立のテーマ「いつもとちょっと違う気分」
- ◎ 2月25日（水）松前小学校 6年生 献立のテーマ「罪な味!!美味しいとびとび ウルトラ給食」

【3月の予定】

- ◎ 3月16日（月）中学校3校 3年生リクエスト献立
- ◎ 3月23日（月）北伊予小学校 6年生リクエスト献立



小学6年生、中学3年生のリクエスト献立を楽しみにしてくださいね。