



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂 質g	
				あ か	み ど り	き	小	中
2月	こめこパン (げんりょう)		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,あぶら	594 30.1 20.0	745 37.3 23.8
3火	しろごはん		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	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		ぎょうめんじる さかなのタルタルやき しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ, ぎょうめん,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)		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,だいず, こにほし,きなこと	だいこん,はくさい,たまねぎ, にんじん,グリーンピース,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		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, ぎゅうにく,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		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,にんにく,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		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)		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		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	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)		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,きなこと	たまねぎ,にんじん,キャベツ, グリーンピース,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		ふしめん とりにくとナッツの あおなあえ 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		だいずのごもくに ひじきサラダ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう,だいず,とりにく, ちくわ,やきとうふ,あぶらあげ, こんぶ,ひじき,ロースハム, こにほし,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	おかだしょう 6ねんせい		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, にんにく,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		はっぽうさい だいがくいも キムチあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うすらたまご,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,にんにく,もやし	こめ,あぶら,さとう,でんぶん, さつまいも,くろごま,みずあめ	646 21.8 17.0	795 26.2 19.4
24火	しろごはん		さといものそぼろに 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	まさきしょう 6ねんせい		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)		ちゃんこなべ きりほ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,こにほし, あおのり,きなこと	しいたけ,にんじん,はくさい, えのきたけ,ねぶかねぎ, きりほしだいこん,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		ビーフンじる とりとんバークの 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,だいず,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「いつもとちょっぴり違う気分」
- ◎ 2月25日(水) 松前小学校 6年生 献立のテーマ「罪な味!!美味しくてぶっとぶ 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てくださいね。

