

| 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 | たんぱく質 |
|---------|-----|--------------|----------------|-------------------|-------------------|-----------|-----------|
| | | | あかの食品 | みどりの食品 | きの食品 | | |
| 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 | 小学校(3-4年) | 中学校(3-4年) |
| 1 金 | | 白ご飯 牛乳 | 牛乳 | | 紫 | 624 | 20.1 |
| | | マーボー冬瓜 | 豚肉 赤みそ | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 油 砂糖 ごま油 でん粉 | | |
| | | パンサンズー | マーボーとうがんとろこはん | ハム | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | | |
| 4 月 | | 白ご飯 牛乳 | 牛乳 | | 紫 | 627 | 23.4 |
| | | さばのみそ煮 | さば みそ | | でん粉 砂糖 | | |
| | | おかかあえ | かつお節 | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 油 砂糖 ごま油 でん粉 | | |
| 5 火 | | 白ご飯 牛乳 | 牛乳 | | 紫 | 617 | 22.8 |
| | | 鶏肉のハーベキューソース | 鶏肉 | | 砂糖 | | |
| | | 海藻サラダ | わかめ 昆布 とさかのり | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 油 砂糖 ごま油 でん粉 | | |
| 6 水 | | 小型コッペンパン 牛乳 | 脱脂粉乳 牛乳 | | 紫 | 651 | 25.3 |
| | | 冷やし中華 | ハム 卵 | | ラーメン ごま油 砂糖 でん粉 | | |
| | | 蒸ししゅうまい | 豚肉 ホタテエキス | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ | | |
| 7 木 | | 白ご飯 牛乳 | 牛乳 | | 紫 | 621 | 26.5 |
| | | ふくさ焼き | 鶏 鶏ひき肉 | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 油 砂糖 | | |
| | | ほうれん草のおひたし | かまぼこ | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | ごま 砂糖 | | |
| 8 金 | | 白ご飯 牛乳 | 牛乳 | | 紫 | 672 | 27.4 |
| | | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | しょうが | 砂糖 | | |
| | | 甘酢あえ | わかめ | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| 11 月 | | 白ご飯 牛乳 | 牛乳 | | 紫 | 671 | 28.8 |
| | | 手作りミートローフ | 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | パン粉 | | |
| | | コーンあえ | 寒天 | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 油 砂糖 | | |
| 12 火 | | 白ご飯 牛乳 | 牛乳 | | 紫 | 625 | 25.5 |
| | | 焼きししゃも | ししゃも | | | | |
| | | 切干大根の酢の物 | かまぼこ | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| 13 水 | | 小型コッペンパン | 脱脂粉乳 牛乳 | | 紫 | 642 | 30.5 |
| | | 鶏肉のピザソース焼き | 鶏肉 チーズ | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | パン 砂糖 | | |
| | | 夏みかんサラダ | | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | パン 砂糖 | | |
| 14 木 | | わかめご飯 | 牛乳 | | 紫 | 663 | 27.8 |
| | | チキン南蛮 | 鶏肉 | | でん粉 油 砂糖 | | |
| | | ポテトサラダ | | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | じゃがいも | | |

| | | | | | | | |
|---------|--|----------------|-------------|-------------------|----------|-----|------|
| 15 金 | | 白ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 639 | 21.3 |
| | | あぶたま井 | 油揚げ 卵 | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| | | ナッツごぼう | あぶたま | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| 19 火 | | 白ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 629 | 24.7 |
| | | とうもろこしご飯 | 鶏肉のレモン煮 | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| | | つるむらさきのいそかあえ | 鶏肉 | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| 20 水 | | 白ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 681 | 25.6 |
| | | グリーンサラダ | 小型コッペンパン 牛乳 | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| | | ほうれん草のオムレツ | ほうれん草のオムレツ | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| 21 木 | | 白ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 633 | 26.9 |
| | | おひたし | 鶏肉の竜田揚げ焼き | しょうが | でん粉 米粉 油 | | |
| | | とりくの たつたあげやき | かきたま | しょうが | でん粉 | | |
| 22 金 | | 白ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 659 | 27.9 |
| | | しらたきのごまあえ | あじの香味焼き | しょうが | 砂糖 | | |
| | | あじのごうみやき | あじ | しょうが | 砂糖 | | |
| 25 月 | | 白ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 626 | 22.3 |
| | | なし | ドライカレー | しょうが | 砂糖 | | |
| | | ツナサラダ | ツナ | しょうが | 砂糖 | | |
| 26 火 | | 白ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 638 | 20.0 |
| | | ほうれん草とひじきのあえもの | カラフル | しょうが | 砂糖 | | |
| | | カラフル | かきあげ | しょうが | 砂糖 | | |
| 27 水 | | 小型丸パン 牛乳 | 脱脂粉乳 牛乳 | | 紫 | 676 | 24.7 |
| | | デザート | キャベツメンチカツ | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| | | トカツソース | キャベツ | しょうが にんにく 香瓜 にんじん | 砂糖 | | |
| 28 木 | | 白ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 642 | 24.9 |
| | | しおナムル | いかのチリソース | しょうが | 砂糖 | | |
| | | いかに | 塩ナムル | しょうが | 砂糖 | | |
| 29 金 | | 麦ご飯 | 牛乳 | | 紫 | 638 | 25.6 |
| | | しめじのごまあえ | 照焼ソースハンバーグ | しょうが | 砂糖 | | |
| | | てりやきソース | しめじ | しょうが | 砂糖 | | |

9/19 三間産 つるむらさき



つるむらさきという野菜を知っていますか？つるむらさきは、7月ごろから出回る夏の緑黄色野菜です。味や見た目はほうれん草に似ていますが、モロヘイヤのような独特な粘りがあります。栄養価が高く、β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどを豊富に含んでいます。茹でてあえ物やお浸しにしたり、油と相性がよいので炒め物にしたりすると、おいしく食べられます。19日の給食では、宇和島市三間で栽培されているつるむらさきを使って磯香あえを作ります。

*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。
*内子町内・大洲市内産の食材を使用する予定のものは、太字で表示しています。