



日	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			エネルギーKcal	
				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	
				あか	みどり	き	脂質g	
							小	中
1木	コッペパン		パンプキンスープ ヨーグルトサラダ れんこんチップ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ヨーグルト,	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, パセリ, みかん, もも, パイン, れんこん	コッペパン, ジャがいも, マヨネーズ, あぶら	638 22.4 22.4	787 27.3 26.9
2金	しろごはん		のっぺいじる かきあげ すだちふうみづけ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, なまあげ, にほし, エビ, たまご, わかめ, せつぶんまめ	しいたけ, だいこん, にんじん, ねぎ, たまねぎ, いんげん, コーン, キャベツ, きゅうり, すだち	こめ, こんにゃく, さといも, でんぷん, こむぎこ, あぶら, さとう	630 28.0 18.9	775 34.2 21.9
5月	こくとうパン		ポークビーンズ ブロッコリーサラダ いよかん	ぎゅうにゅう, だいす, ぶたにく, ベーコン	たまねぎ, にんじん, にんにく, アスパラ, コーン, きゅうり, キャベツ, いよかん	コッペパン, くらざとう, ジャがいも, あぶら, さとう	636 29.5 20.6	787 35.9 24.3
6火	しろごはん		あつあげのちゅうかいため パンサンスー てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, うすらたまご, ハム, ちりめん, かつおぶし, ひじき	しょうが, たけのこ, にんじん, キャベツ, ピーマン, たまねぎ, きゅうり, きくらげ, もやし	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, はるさめ, ごまあぶら	610 25.3 18.3	752 30.6 21.1
7水	むぎごはん		あぶたまどん ささみのアーモンドがらめ そくせきづけ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, かまぼこ, たまご, けずりぶし, ささみ, あおさのりこ, かつおぶし	たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, たくあん	こめ, はだかむぎ, さとう, でんぷん, あぶら, アーモンド, ごま	645 33.7 20.9	795 40.5 24.5
8木	コッペパン (げんりょう) 【あげパン】 岡田小・北伊予 小		ちからうどん かみかみあえ	ぎゅうにゅう, もちきんちやく, とりにく, かまぼこ, にほし, だいす, ちりめん, いか	にんじん, ごぼう, ねぎ, きゅうり, コーン, キャベツ	コッペパン, あぶら, うどん, さとう, アーモンド, ごまあぶら	687 32.9 28.0	834 38.6 31.8
9金	しろごはん		ぎょそうめんじる ひじきのかきあげ せとか	ぎゅうにゅう, ぎょそうめん, とうふ, にほし, ひじき, たまご	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, せとか	こめ, さつまいも, こむぎこ, あぶら	619 23.5 16.1	758 28.0 18.3
13火	わかめごはん		さつまじる さかなのいそべあげ こますあえ	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, あぶらあげ, とうふ, にほし, しろみそ, むぎみそ, ホキ, たまご, あおさのりこ	しょうが, ねぶかねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ, ほうれんそう, きゅうり, もやし	こめ, あぶら, さつまいも, こむぎこ, ごま, さとう, ごまあぶら	627 28.6 18.5	770 34.6 21.4
14水	むぎごはん		チキンカレー ハートコロッケ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, キャベツ, ゆかり, レモン	こめ, はだかむぎ, ジャがいも, あぶら, ハートコロッケ	700 20.6 24.5	830 23.8 26.9
15木	しろごはん		とうふじる だいこんのあまみそいため ごまあじいりこ ほんかん	ぎゅうにゅう, とうふ, うすらたまご, わかめ, にほし, ぶたにく, あかみそ, あおさのりこ	たまねぎ, しめじ, ねぎ, しょうが, まいたけ, だいこん, にんじん, ほんかん	こめ, あぶら, さとう, ごま	622 29.6 17.5	769 36.7 20.4
16金	しろごはん		にくじゃが アーモンドあえ おかすみそ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぶたミンチ, ひきわりなつとう, あかみそ	たまねぎ, にんじん, いんげん, こまつな, キャベツ, ねぶかねぎ	こめ, ジャがいも, こんにゃく, あぶら, さとう, アーモンド	598 23.3 15.0	751 29.0 18.0
19月	コッペパン (げんりょう)		クリームスパゲティ わかどりのからあげ レモンサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, とりにく	たまねぎ, チンゲンサイ, しめじ, トマト, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, コーン, レモン	コッペパン, スパゲティ, あぶら, でんぷん, さとう	661 27.3 27.3	827 33.7 32.7
20火	しろごはん		きりほしだいこんのうまに いかのからあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, にほし, いか, わかめ	きりほしだいこん, ごぼう, にんじん, えだまめ, しょうが, キャベツ, きゅうり, ゆず	こめ, ジャがいも, あぶら つきこんにゃく, さとう, でんぷん, こめこ,	617 27.1 15.7	754 32.2 17.6
21水	しろごはん		ぶたじる さかなハーブやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, むぎみそ, にほし, ホキ	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, レモン, ほうれんそう, はくさい, パセリ	こめ, つきこんにゃく, さつまいも, オリーブオイル, さとう, ごま	595 27.0 15.9	750 34.4 18.8
22木	コッペパン (げんりょう) 【あげパン】 岡田中・北伊予 中		たまごにらのスープ ポテトサラダ いちご	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, にほし	しいたけ, いら, たまねぎ, にんじん, セロリ, きゅうり, アスパラ, いちご	コッペパン, あぶら, でんぷん, ジャがいも, マヨネーズ	617 24.5 27.2	761 29.7 33.2
26月	アップルパン		ほたてのクリームスープ くきわかめのサラダ こくとうナッツいりこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ほたてがし, くきわかめ, だいす, にほし	たまねぎ, にんじん, アスパラ, キャベツ, きゅうり, コーン	コッペパン, ジャがいも, ごま, あぶら, さとう, ごまあぶら, アーモンド, くらざとう, でんぷん	633 30.3 20.7	785 37.0 24.8
27火	しろごはん		レタスとたまごのスープ とりにくのマヨチーズやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, にほし, とりにく, シュレッドチーズ	レタス, たまねぎ, にんじん, セロリ, パセリ, コーン, きゅうり, キャベツ	こめ, マヨネーズ, あぶら, さとう	635 28.1 24.7	780 33.9 29.1
28水	いかめし		みそじる とりてん しそひじきあえ	ぎゅうにゅう, いか, あげ, とうふ, あぶらあげ, わかめ, あかみそ, むぎみそ, にほし, とりにく, たまご, しそひじき	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな	こめ, ジャがいも, こむぎこ, でんぷん, あぶら	642 29.5 23.3	767 35.2 27.3
29木	コッペパン 【あげパン】 松前中		はるさめスープ ぶたキムチ りんご	ぎゅうにゅう, うすらたまご, やきぶた, にほし, ぶたにく	しいたけ, たけのこ, ほうれんそう, にんじん, ねぶかねぎ, しょうが, いら, しめじ, もやし, たまねぎ, りんご	コッペパン, あぶら, さとう, はるさめ, ごまあぶら,	682 27.8 30.8	833 33.3 36.0

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。



2月26日(月)の「ほたてのクリームスープ」に入っている「ほたて」は、「北海道八雲町ほたて提供事業」に応募し、無償でいただきました。