

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーたんぱく質(kcal)(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 木	クラムチャウダートースト	パン パター 小麦粉 油	ハム あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	清酒 塩 こしょう	乳 小麦	603
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ	清酒 醤油	小麦	27.5
	冬野菜のポトフ	じゃがいも 油	とり肉	かぶ ブロッコリー だいこん にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ		
2 金	【節分献立】2月3日は節分です。昔は「豆まき」を「豆打ち」と呼びました。豆を「打つ」から「まく」に変わったのは、江戸時代の農民の豊作を願う気持ちを反映し、畑に豆をまくしぐさを表しているからとされます。						
	ごはん	米					678
	牛乳		牛乳			乳	27.3
	いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
	切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦	
節分汁	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 豆腐 かまぼこ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	だし(煮干し・削り節)			
5 月	麦ごはん	米 麦					664
	牛乳		牛乳			乳	
	とんかつ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース	卵 小麦	31.7
	おかか和え		かつお節	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
6 火	のっぺい汁	さといも かたくり粉	とり肉 ちくわ 生揚げ	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	646
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	27.0
7 水	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
7 水	【宮川小学校 開校記念日の献立】2月10日は 宮川小学校の46回目の開校記念日です。いつもと違うパンでお祝います。						
	開校記念パン	パン				小麦 乳	682
	乳酸菌飲料		牛乳			乳	25.9
	コロッケ	じゃがいも パター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵 乳	
	茹でキャベツ			キャベツ			
ミネストローネ	マカロニ パター	とり肉 あさり だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム にんにく	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳		
8 木	大根めし	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん だいこんの葉	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	636
	牛乳		牛乳			乳	
	竹輪の二色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			卵 小麦	26.0
	千草和え	油 砂糖	卵	キャベツ にんじん ほうれんそう	塩 醤油 清酒	卵 小麦	
9 金	ごはん	米					643
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のつけ焼き	ごま油	とり肉	たまねぎ にんにく	醤油 オイスターソース	小麦	28.3
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
13 火	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
	中華丼 ごはん	米					654
	具	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉 いか うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	29.4
14 水	シューマイ	パン粉 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	
	小松菜のナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	キャロットライス	米 麦 パター	ベーコン	にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳	659
	牛乳		牛乳			乳	
15 木	鮭のマスタード焼き	マヨネーズ	さけ		塩 こしょう 粒マスタード	卵	30.4
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな もやし		小麦	
	チンゲン菜のスープ	じゃがいも ごま油	とり肉 レバー入りフランクフルト	チンゲンサイ たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	【食育の日の献立・愛媛県】						
15 木	ごはん	米					687
	牛乳		牛乳			乳	28.1
	鶏肉のゆず風味揚げ	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	ゆず	塩 こしょう 醤油	小麦	
	小松菜ともやしの炒め物	油		こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
16 金	芋炊き	さといも 白玉もち 砂糖 ごま油	とり肉 油揚げ	にんじん 干しいたけ	清酒 醤油 みりん 鶏がら	小麦	
	カレー南蛮 地粉うどん	地粉うどん				小麦	641
	汁	油 カレールウ	ぶた肉	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	カレー粉 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	28.4
	牛乳		牛乳			乳	
19 月	しらすとチーズの卵焼き	バター	卵 低脂肪乳 チーズ しらす干し	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	
	五色和え	砂糖	ひじき	こまつな もやし とうもろこし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	ごはん	米					640
	牛乳		牛乳			乳	
20 火	彩の国ニラまんじゅう		ニラまんじゅう			小麦	26.4
	華風和え	ごま 砂糖 ごま油		もやし きゅうり にんじん キャベツ	醤油 酢 塩	小麦	
	麻婆豆腐	油 ごま油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 みそ	しょうが ねぎ 干しいたけ きくらげ たけのこ	醤油 清酒 豆板醤 コンソメ オイスターソース	小麦	
	凍り豆腐とそぼろのごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒	小麦	649
21 水	牛乳		牛乳			乳	
	あじの南部揚げ	ごま かたくり粉 油		しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	30.5
	きな粉和え	砂糖	きな粉	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	ごはん	米					657
22 木	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉とかぼちゃのオレンジソース和え	かたくり粉 油 砂糖 ジュース	とり肉	かぼちゃ	清酒 醤油 みりん	小麦	25.2
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
	卵スープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	
26 月	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					671
	ルー	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	24.5
	牛乳		牛乳			乳	
	花野菜のアーリオオーリオ	ごま オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー えだまめ にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう		
27 火	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ 白ワイン ウスターソース コンソメ	小麦 卵 乳	632
	牛乳		牛乳			乳	
	切り干し大根サラダ	ドレッシング		切り干しだいこん きゅうり にんじん だいずもやし		小麦	23.7
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	塩 こしょう コンソメ		
28 水	ごはん	米					646
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	26.0
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
29 木	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	616
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のオイスターソース焼き	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦	27.9
29 木	白菜のおひたし			はくさい ほうれんそう	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	田舎汁	油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					650
	牛乳		牛乳			乳	
29 木	鶏つくね焼き	小麦粉 パン粉	とり肉 卵 牛乳	れんこん たまねぎ 切り干しだいこん	醤油 塩 こしょう	小麦 卵 乳	31.4
	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	筑前煮	油 砂糖 さといも	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	

*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

学校給食摂取基準	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン			食物繊維(g)	食塩相当量(g)
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
中学校(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	650	27.7	20~30%	374	3.1	314	0.62	0.59	39	4.6	2.0