



8・9月 学校給食献立表

令和7年度
西条学校給食センター

日(曜)	8/27(水)	28(木)	29(金)	9/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)		
献立	牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 コッペパン 白身魚のフライ コーンキャベツ ABCスープ	牛乳 栄養満点カボナスカレーライス (ごはん) (栄養満点カボナスカレー) えだポテサラダ	牛乳 ごはん しらす卵焼き ピーマンの昆布あえ 冬瓜汁	牛乳 ごはん 豚じゃが ちりめんの酢の物	牛乳 ごはん 小さいわしの梅の香揚げ ピーマンの昆布あえ 米粉めん汁	牛乳 ごはん 小さいわしの梅の香揚げ ピーマンの昆布あえ 米粉めん汁	牛乳 バターパン ミートボールと野菜のスープ煮 タコポテサラダじゃこ〜!!	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 おかかあえ	牛乳 スープカレーライス (ごはん) (スープカレー) ビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 あなご飯 (ごはん) (あなご飯の具) とり天ぷら 青じそあえ	牛乳 ごはん 肉豆腐 切干大根の甘酢あえ	
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 豚ひき肉 25.00 ○ トウバンジャン 0.01 おろしにんにく 0.25 △ おろししょうが 0.25 △ 料理酒 0.80 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 20.00 △ 干し椎茸 0.50 △ ねぎ 3.00 △ 三温糖 1.20 □ みりん風調味料 1.60 こいくちしょうゆ 1.80 赤みそ 5.00 ○ 中みそ 2.00 ○ でん粉 0.80 □ 水 25.00 ごま油 0.30 □ もやし 20.00 △ きゅうり 15.00 △ にんじん 5.00 △ はるさめ 4.50 □ 白ごま 0.50 □ 三温糖 1.10 □ こいくちしょうゆ 1.70 酢 2.15 ごま油 0.80 □	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 白身魚フライ 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ キャベツ 30.00 △ とうもろこし 5.00 △ 塩 0.12 ベーコン 8.90 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 20.00 □ えのきたけ 6.00 △ 7/17パットマロ 3.50 □ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.30 こしょう 0.02 水 130.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 20.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ 料理酒 0.80 にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ かぼちゃ 20.00 △ なす 10.00 △ グリーンピース 4.00 △ カレーウ 14.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 2.00 こしょう 0.02 水 80.00 出来上がり 210.00 チキンハム 5.00 ○ じゃがいも 35.00 □ にんじん 6.00 △ えだまめ 8.00 △ きゅうり 4.00 △ /ノエッグ マネーズ 6.00 □ 酢 0.70 塩 0.10 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 しらす卵焼き 50.00 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 40.00 △ 塩 0.12 鶏つくね 25.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ とうがん 35.00 △ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 8.00 △ こいくちしょうゆ 0.50 △ みりん風調味料 3.00 △ 水 20.00 ちりめん 1.50 ○ カットわかめ 0.50 ○ もやし 35.00 △ きゅうり 12.00 △ にんじん 6.00 △ 三温糖 1.50 □ 酢 2.80 こいくちしょうゆ 1.50 おろししょうゆ 1.50	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 じゃがいも 60.00 □ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ さつま揚げ 10.00 ○ 鶏昆布 25.00 ○ 糸こんにゃく 15.00 △ 塩 5.00 △ ごま油 0.50 鶏肉 12.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ 油揚げ 10.00 □ たまねぎ 25.00 △ にんじん 8.00 △ えのきたけ 7.00 △ ねぎ 3.00 △ 刻みひろしまな漬 5.00 △ にんじん 5.00 △ はっさく(缶詰) 8.00 △ 塩 0.06 和え物用花かつお 0.30 ○ こしょう 0.01 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 ミートボール 35.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ キャベツ 40.00 △ しめじ 6.00 △ とうもろこし 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ じゃがいも 0.50 丸鶏使用がらスープ 0.50 糸こんにゃく 1.00 さつま揚げ 0.20 こしょう 0.02 水 90.00 出来上がり 205.00 たこ 8.00 ○ ちりめん 1.20 ○ じゃがいも 35.00 □ 刻みひろしまな漬 5.00 △ にんじん 5.00 △ こまつな 8.00 △ 塩 0.06 和え物用花かつお 0.30 ○ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 ミニがんもどき 25.00 ○ 板こんにゃく 20.00 △ おろしにんにく 0.30 △ たまねぎ 30.00 △ にんじん 15.00 △ じゃがいも 35.00 □ さやいんげん 10.00 △ ズッキーニ 12.00 ○ うずら卵 8.00 △ 三温糖 1.70 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 2.00 ちくわスライス 7.00 ○ もやし 28.00 △ 水 8.00 △ こまつな 12.00 △ 0.30 ○ ミックスビーンズ 12.00 ○ にんじん 7.00 △ きゅうり 12.00 △ キャベツ 30.00 △ 三温糖 1.00 □ 塩 0.25 こしょう 0.01 なたね油 0.80 □ 酢 2.50 ヨーグルト 80.00 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 あなご刻み味付き 20.00 ○ 錦糸卵 10.00 ○ 油揚げ 5.00 ○ 干し椎茸 0.80 △ にんじん 8.00 △ ごぼう 12.00 △ さやいんげん 10.00 △ 料理酒 0.50 こいくちしょうゆ 1.10 みりん風調味料 1.80 水 4.00 鶏肉 50.00 ○ 天ぷら粉 5.00 □ にんじん 0.20 こしょう 0.01 きゅうり 6.50 カットわかめ 0.80 □ 白ごま 1.20 □ 三温糖 1.50 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.05	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 牛肉 28.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.30 △ 木綿豆腐 80.00 ○ たまねぎ 35.00 △ にんじん 15.00 △ 糸こんにゃく 25.00 △ ねぎ 6.00 △ こいくちしょうゆ 5.50 三温糖 2.50 □ みりん風調味料 0.50 水 20.00 切干しだいこん 5.00 △ にんじん 8.00 △ きゅうり 15.00 △ カットわかめ 0.50 ○ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.20 □ うすくちしょうゆ 1.50 酢 2.50				
エネ 食塩	575 kcal 1.6 g	593 kcal 2.2 g	659 kcal 2.3 g	580 kcal 1.7 g	589 kcal 1.6 g	579 kcal 1.7 g	584 kcal 2.6 g	600 kcal 1.8 g	621 kcal 1.6 g	613 kcal 1.2 g	582 kcal 1.3 g		
日(曜)	11(木)	12(金)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)	
献立	牛乳 コッペパン 鶏肉のトマト煮 枝豆サラダ	牛乳 ごはん まごわやさしい煮 しらすあえ	牛乳 ごはん 鶏肉とレバーのからあげ 鉄っちゃんサラダ コンソメスープ	牛乳 ごはん 豚キムチ 春雨のごまヨネーズあえ	牛乳 コッペパン 野菜とペンネのスープ煮 ツナとわかめのサラダ	牛乳 古代米ごはん さんまのかば焼き ごまあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん かぼちゃのクリーム煮 大豆の磯香あえ	牛乳 ごはん あじの甘酢だれかけ たくあんあえ なすのみそ汁	牛乳 コッペパン かぼちゃのクリーム煮 カラフルサラダ	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 赤じそあえ 沢煮桃	牛乳 ごはん ビビンバ (ごはん) (ビビンバの具) 揚げぎょうざ ナムル	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜とひじきのあえもの	
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	
献立の材料	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.30 △ たまねぎ 40.00 △ にんじん 15.00 △ じゃがいも 50.00 □ しめじ 6.00 △ トマト缶 20.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 1.00 塩 0.20 こしょう 0.01 三温糖 0.45 □ 水 35.00 きゅうり 10.00 △ にんじん 6.00 △ キャベツ 30.00 △ えだまめ 8.00 △ とうもろこし 3.00 △ なたね油 1.00 □ 酢 2.50 三温糖 0.80 □ うすくちしょうゆ 1.50 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 塩 0.08 こしょう 0.01 かまぼこ 20.00 △ 板こんにゃく 45.00 □ カレー粉 4.00 でん粉 3.00 □ レバーでん粉付き 15.00 ○ にんじん 5.00 □ ごぼう 10.00 △ れんこん乱切り 10.00 △ 干し椎茸 1.00 △ 角切り昆布 1.00 ○ さやいんげん 7.00 △ 三温糖 1.80 □ みりん風調味料 1.00 こいくちしょうゆ 5.50 酢 1.00 ごま油 0.45 □ 白ごま 0.06 塩 0.01 ちりめん 1.50 ○ こまつな 12.00 △ もやし 40.00 △ にんじん 6.00 △ 三温糖 1.00 □ じゃがいも 3.00 □ しめじ 5.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.25 こしょう 0.02 水 130.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 35.00 ○ 塩 0.08 こしょう 0.01 はくさいキムチ 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ にんじん 10.00 △ にんじん 35.00 △ しめじ 4.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.35 こまつな 0.02 こいくちしょうゆ 3.50 塩 0.12 こしょう 0.30 ごま油 0.80 □ 出来上がり 210.00 チキンハム 5.00 ○ はるさめ 5.50 □ にんじん 5.00 △ きゅうり 8.00 △ キャベツ 15.00 △ 白すりごま 0.80 □ /ノエッグ マネーズ 6.00 □ にんじん 1.00 こいくちしょうゆ 0.50 酢 0.01 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 ペンネ 15.00 ○ はくさいキムチ 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ にんじん 10.00 △ にんじん 35.00 △ しめじ 4.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.35 こまつな 0.02 こいくちしょうゆ 3.50 塩 0.12 こしょう 0.30 ごま油 0.80 □ 出来上がり 210.00 ツナ油漬け 8.00 ○ カットわかめ 0.60 ○ キャベツ 35.00 △ きゅうり 8.00 △ にんじん 5.00 △ 白すりごま 2.40 油揚げ 1.50 木綿豆腐 0.80 □ たまねぎ 0.50 三温糖 0.08 とうがん 0.08 なす 0.01 えのきたけ 5.00 △ カットわかめ 0.50 □ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 15.00 ○ ベーコン 10.00 ○ ペンネ 18.00 □ さんま開きでん粉付き 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ たまねぎ 15.00 △ こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 □ みりん風調味料 1.50 おろししょうが 0.10 △ 料理酒 1.00 水 5.00 こまつな 10.00 △ もやし 22.00 △ にんじん 3.00 △ 白すりごま 0.30 □ 赤みそ 0.65 □ こいくちしょうゆ 1.20 大豆(ゆで) 10.00 ○ こまつな 12.00 △ もやし 30.00 △ にんじん 6.00 △ なす 0.50 素干しのり 0.60 三温糖 0.23 だし煮干し 2.00 酢 1.20	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 揚げ油 5.00 □ おろししょうが 4.00 たまねぎ 2.00 にんじん 15.00 △ じゃがいも 30.00 △ ごま油 0.30 キャベツ 30.00 △ しめじ 6.00 △ ビーマン 35.00 ○ ごま油 0.80 にんじん 3.00 △ せん切りたくあん 5.00 △ みりん風調味料 1.50 三温糖 0.30 酢 1.00 こいくちしょうゆ 0.80 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ じゃがいも 25.00 □ あかビーマン 5.00 △ きビーマン 5.00 △ なたね油 6.00 △ 酢 2.40 三温糖 3.00 △ 塩 0.23 中みそ 8.50 ○ 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ かぼちゃ 35.00 △ じゃがいも 30.00 □ マッシュルーム 6.00 △ グリーンピース 5.00 △ 米粉 3.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.35 こしょう 0.02 水 50.00 出来上がり 210.00 ツナ油漬け 10.00 ○ キャベツ 35.00 △ ごぼう 8.00 △ たけのこ 10.00 △ えのきたけ 6.00 △ だし昆布 3.00 △ 混合削り節 0.50 酢 0.50 こいくちしょうゆ 3.50 塩 0.50 ごま油 0.30 □ 塩 0.05	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 50.00 ○ 料理酒 0.10 おろししょうが 0.10 △ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 1.80 みりん風調味料 1.80 料理酒 0.80 でん粉 0.12 □ 水 3.50 だいたいこん 30.00 △ にんじん 10.00 △ ごぼう 8.00 △ キャベツ 24.00 △ きゅうり 8.00 △ にんじん 3.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 1.50 酢 2.50 塩 0.05	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ トウバンジャン 0.08 おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 0.80 料理酒 1.80 ぜんまい 15.00 △ さつま揚げ 6.00 ○ 高野豆腐 8.50 ○ たまご 20.00 ○ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 ごま油 0.80 みりん風調味料 1.50 水 55.00 ぎょうざ 34.00 ○ 揚げ油 3.40 □ 干ひじき 1.50 ○ こまつな 10.00 △ もやし 32.00 △ にんじん 8.00 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 1.50 酢 2.50				
エネ 食塩	570 kcal 2.1 g	567 kcal 1.6 g	599 kcal 1.1 g	597 kcal 1.4 g	603 kcal 2.4 g	613 kcal 2.0 g	591 kcal 1.5 g	618 kcal 2.1 g	596 kcal 2.1 g	589 kcal 1.7 g	612 kcal 1.8 g	590 kcal 1.8 g	



○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）

△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。