



令和7年 9月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
2火	ドライカレー	○	海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 ギョウニく ぶたにく とりく わかめ くきわかめ いとかんてん とさかのり	にんじん たまねぎ レーズン にんにく きゅうり キャベツ コーン おうとう みかん バイナ バナナ りんご あおじそ	こめ むぎ さとう こむぎこ バター あぶら ゼリー しらたまだんご	658 21.0	832 27.5
3水	わかめごはん	○	竹輪の梅しそ揚げ ごま酢あえ なすのみそ汁	牛乳 わかめ ちくわ かにかまぼこ あぶらあげ みそ	あおじそ うめ もやし こまつな キャベツ なす たまねぎ しめじ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう	627 23.4	810 30.8
4木	ごはん	○	チンジャオロースー くらげともやしのサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ギョウニく みそ ちゅうかくらげ ベーコン わかめ	しょうが ピーマン たけのこ もやし にんじん きゅうり コーン えのきたけ しめじ チンゲンサイ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	621 22.2	807 28.5
5金	冷し中華	○	塩味唐揚げ かぼちゃサラダ みかんジュース	牛乳 ロースハム たまご とりく	きゅうり もやし にんにく レモン かぼちゃ にんじん こまつな コーン つるむらさき みかんジュース	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら	617 25.3	789 30.9
8月	ごはん	○	鯖の味噌煮 ゆず酢あえ 沢煮椀	牛乳 さば みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ゆず ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ さとう	655 29.4	734 36.5
9火	高野豆腐 そばろご飯	○	酢みそあえ 卵豆腐すまし汁	牛乳 こうやどうふ とりく かまぼこ いか みそ たまご	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり みつば えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま	623 25.7	801 31.2
10水	ゆかりごはん	○	鶏肉のレモン煮 アーモンドあえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 とりく とうふ わかめ みそ	しそ レモン ほうれんそう はくさい つるむらさき にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	692 27.1	879 33.5
11木	なすのボロネーゼ パスタ	○	ごまじょうゆあえ にんじんケーキ みかんジュース	牛乳 ぶたにく ギョウニく たまご	たまねぎ にんじん しめじ なす トマト きゅうり キャベツ だいこん コーン みかんジュース	スパゲッティ あぶら さとう ごま ごまあぶら バター アーモンド こむぎこ	661 25.3	778 30.2
12金	【水産献立】 ごはん	○	揚げ魚のラタトゥイユソース 小松菜サラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 たい チーズ シーチキン ベーコン たまご	にんにく たまねぎ セロリ なす ズッキーニ トマト こまつな キャベツ きゅうり レモン にんじん パセリ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも パンこ	668 28.1	758 33.4
16火	ごはん	○	ピザハンバーグ キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	牛乳 ギョウニく ぶたにく たまご チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン コーン りんご もやし レタス パセリ キャベツ	こめ あぶら パンこ	706 26.6	
17水	ごはん	○	お好み揚げ きゅうりと春雨の酢の物 豚汁	牛乳 まだこ ちくわ あおのり はなかつお たまご わかめ みそ かにかまぼこ ぶたにく あつあげ	キャベツ きゅうり ゆず ごぼう だいこん にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ ながいも こむぎこ あぶら はるさめ ごま さとう さつまいも	662 26.3	817 30.4
18木	ごはん	○	かぼちゃのキッシュ ケチャップソース ブロッコリーサラダ 白菜スープ	牛乳 ベーコン たまご チーズ ロースハム	エリンギ しめじ ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ きくらげ つるむらさき	こめ あぶら なまクリーム さとう ごま ごまあぶら	600 21.8	780 28.3
19金	七穀ごはん チキンカレー	○	ひじきサラダ 果物	牛乳 とりく ひじき ロースハム	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ こまつな コーン なし	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	646 20.3	806 26.6
22月	ごはん	○	酢豚 もやしのカレードレッシングあえ なめこスープ	牛乳 ぶたにく ロースハム かまぼこ たまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ しめじ なめこ にら	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	651 24.7	728 28.8
24水	【地産地消献立】 麦ごはん ビビンバ	○	かにと青菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ギョウニく ぶたにく 赤みそ かに ヨーグルト	しょうが にんにく ほうれんそう もやし しめじ にんじん はくさい こまつな つるむらさき コーン バイナ おうとう みかん バナナ りんご	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら なまクリーム	692 25.3	880 31.7
25木	ごはん	○	鶏肉の照焼レモンソース サイコロサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 とりく ロースハム ひよこめ たまご	レモン きゅうり にんじん コーン りんご レタス トマト たまねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	688 26.3	782 31.0
26金	ごはん	○	揚げ魚のごまみそかけ きゅうりと大根の酢の物 豆腐とてんぷらのすまし汁	牛乳 たい みそ わかめ かにかまぼこ とうふ てんぷら	きゅうり だいこん ゆず えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	648 27.6	723 31.7
29月	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 パンサンスー 大学かぼちゃ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ロースハム たまご	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん かぼちゃ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	674 25.0	744 30.3
30火	ごはん	○	手作り春巻き パンバンジーサラダ わかめスープ	牛乳 ぶたにく えび とりく わかめ うずらたまご	たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり にんじん コーン えのきたけ チンゲンサイ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	600 21.7	

『つるむらさき』！！

『つるむらさき』は、はものやさい すく なつば た 、 みま さいばい やさい葉物野菜の少ない夏場に食べられるように、三間で栽培されている野菜です。
み め そう に そう くき ふと は まる かたち やわ あつ見た目はほうれん草に似ているけれど、ほうれん草よりも茎が太く、葉は丸みをおびた形で柔らかくやや厚みがあります。
ひふ わんまく ほね えいよう ふくビタミンA・ビタミンC・カルシウム・マグネシウムなど、皮膚や粘膜、骨にとってもよい栄養がたくさん含まれています。
あじ味わってみましょう！！



今月の地元食材

えのきたけ きゅうり じゃがいも
つるむらさき トマト なす ピーマン