令和6年

10月　学校給食予定献立表

スクールミールにしとさ

日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	食品名 おもにエネルギーになる 炭水化物が多い	脂肪が多い	おもに体をつくる たんぱく質が多い	無機質が多い	おもに体の調子を整える カロテンが多い	その他のビタミンが多い	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 小学校	中学校
1 火	ごはん	○	鶏肉のチーズピカタ ひじきのピリッとサラダ 小松菜のスープ	米,中力粉,油,三温糖		牛乳,とり肉,たまご,ゴーダチーズ,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),ツナ,ベーコン		パセリ,きゅうり,にんじん,キャベツ,こまつな,玉ねぎ,干し椎茸		663 35 20	829 44 25
2 水	ごはん	○	揚げだし豆腐 切干大根の中華あえ お米のタルト	米,かたくり粉,油,三温糖,ごま,ごま油,新お米のタルト		牛乳,とうふ,にぼし,ハム		しょうが,切干しだいこん,きゅうり,にんじん		684 19 22	855 24 28
3 木	玄米ごはん	○	ブリの幽庵焼き ごま和え きのこのみそ汁	米,玄米,ごま,上白糖,こんにゃく		牛乳,ぶり(焼き）,みそ,にぼし		ゆず,ほうれんそう,もやし,にんじん,えのきたけ,しめじ,まいたけ,こまつな,ねぎ		680 33 22	850 41 28
4 金	ごはん	○	豚肉のさっぱり煮 ポトフ	米,三温糖,じゃがいも		牛乳,ぶた肉,とり肉		にんにく,キャベツ,だいこん,玉ねぎ,にんじん,セロリー		653 27 21	816 34 26
7 月	チキンカレー	○	元気サラダ グレープゼリー	米,じゃがいも,三温糖,油,上白糖		とり肉,脱脂粉乳,牛乳,ハム,刻み昆布,かつお節,寒天		にんじん,玉ねぎ,グリンピース,きゅうり,キャベツ,ミニトマト,コーン,ぶどうジュース		692 22 23	865 27 29
8 火	ごはん	○	カツオ大根 ツナと野菜のごまあえ えのきのすまし汁 ぶちたいやき	米,三温糖,はちみつ,ごま,ごま油		牛乳,かつお(春獲り),ツナ,わかめ,にぼし		しょうが,だいこん,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ		719 28 10	899 35 13
9 水	ごはん	○	鶏の照り焼き 小松菜のごまソースあえ 豚汁	米,こんにゃく,ごま,三温糖,じゃがいも		牛乳,とり肉,とうふ,にぼし,ぶた肉,みそ		しょうが,こまつな,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ		664 29 19	830 36 24
10 木	ごはん	○	きびなごのゆずソースからめ 乾物のあえもの つぼん汁	米,中力粉,かたくり粉,油,三温糖,ごま,こんにゃく,さといも		牛乳,きびなご,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),わかめ,まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ),とり肉,とうふ,にぼし,こんぶ		ゆず,切干しだいこん,コーン,だいこん,ごぼう,にんじん,干し椎茸,ねぎ		603 26 14	754 32 18
11 金	ごはん	○	豚肉のからあげ薬味ソースかけ 玉ねぎのスープ どんぐりハウスのミニきなこパン	米,かたくり粉,油,三温糖,コッペパン(市販品）,上白糖,調合油 西土佐小学校教員のリクエスト献立		牛乳,ぶた肉,ベーコン,きな粉(大豆)		しょうが,キャベツ,青ピーマン,とうがらし,ねぎ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,もやし,パセリ		740 28 21	925 35 27
15 火	親子丼	○	しめじとほうれんそうのあえもの さつまポテト	米,三温糖		たまご,とり肉,にぼし,牛乳,油揚げ		玉ねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,しめじ,もやし,はくさい		752 27 20	940 34 25
16 水	ごはん	○	揚げ鶏のゆず風味 土佐あえ かぼちゃと小松菜のみそ汁	米,かたくり粉,中力粉,油,三温糖		牛乳,とり肉,なまり節,油揚げ,にぼし,みそ		ゆず,こまつな,キャベツ,にんじん,かぼちゃ,しめじ,ねぎ		647 32 15	809 40 19
17 木	ごはん	○	シイラのフレーク焼き キャベツのぶしゅかんあえ わかめスープ	米,マヨネーズ,パン粉,コーンフレーク,三温糖,かたくり粉		牛乳,しいら,チーズ,生わかめ,とうふ		キャベツ,きゅうり,にんじん,かぼす(果汁、生)		598 29 16	747 36 19
18 金	きのこの炊き込みごはん	○	鮭の塩焼き 三色辛子あえ みかん	米,油		とり肉,油揚げ,牛乳,さけ,たまご		干し椎茸,しめじ,にんじん,グリンピース,こまつな,もやし,きゅうり,みかん		594 30 14	743 38 18
21 月	ごはん	○	竹輪の香味あげ もやしの中華サラダ ほうれん草のスープ	米,中力粉,三温糖,油,ごま油		牛乳,ちくわ,ぶた肉,ベーコン		にんじん,パセリ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,しょうが,ほうれんそう,干し椎茸		601 19 19	751 24 24
22 火	ごはん	○	ふかふかフライ キャベツのごましょうゆあえ えのきと小松菜のみそ汁	米,かたくり粉,油,三温糖,ごま		牛乳,ふか,油揚げ,しらす干し,にぼし,みそ		しょうが,キャベツ,きゅうり,こまつな,えのきたけ,ねぎ		704 28 25	880 35 31
23 水	ごはん	○	シイラのグリーンソース焼き 小松菜としらすのおひたし 鉄人スープ	米,マヨネーズ,じゃがいも		牛乳,しいら,しらす干し,ベーコン		こまつな,もやし,干し椎茸,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん		614 29 19	767 36 24
24 木	ビビンバ	○	ツナサラダ オレンジゼリー	米,三温糖,ごま油,ごま,油,上白糖		ぶたミンチ,たまご,みそ,牛乳,ツナ,寒天		しょうが,にんにく,ほうれんそう,もやし,にんじん,なす,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ		661 23 25	826 28 32
25 金	ごはん	○	若鶏のホイル焼き ほうれん草のあえもの すまし汁	米,バター,三温糖,油,ごま		牛乳,とり肉,みそ,わかめ,にぼし		玉ねぎ,コーン,干し椎茸,ほうれんそう,ほうれんそう,もやし,えのきたけ,ねぎ,にんじん		582 28 14	728 35 17
28 月	ごはん	○	ヤンニョムチキン チョレギサラダ ゆずゼリー	米,かたくり粉,油,三温糖,ごま,ごま油,上白糖,はちみつ		牛乳,とり肉,みそ,寒天		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,ゆず		604 22 14	755 28 18
29 火	わかめご飯	○	四万十牛コロッケ かみかみきゅうり ABCスープ カルピスかん	米,四万十牛コロッケ,調合油,ごま,油,三温糖,マカロニ･スパゲッティ,上白糖		わかめ,しらす干し,牛乳,さきいか,ベーコン,乳酸菌飲料,寒天 西土佐小2年のリクエスト献立		きゅうり,にんじん,切干しだいこん,はくさい,玉ねぎ,コーン		612 19 14	765 24 18
30 水	ごはん	○	いわしの蒲焼き にんじんサラダ サワーゼリー	米,薄力粉,大豆油,三温糖,ごま,調合油,オリーブ油,上白糖,はちみつ		牛乳,まいわし,まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ),寒天		しょうが,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,キャベツ,ぶんたん		586 20 15	732 25 18
31 木	ごはん	○	かぼちゃグラタン ひじきのマリネ ミックスベリープリン	米,油,中力粉,三温糖,上白糖 HAPPY HALLOWEEN!		牛乳,ぶたミンチ,チーズ,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾) ★ハロウィン献立★		かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,コーン		657 23 23	821 29 29

※　都合により、献立・材料が変更になる場合があります。ご了承下さい。