

	日	献立名	牛乳	黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他 調味料など	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	1金	とりごぼうごはん	○	精白米, さとう	とりミンチ, 油揚げ/牛にゅう	強化米, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	しょうゆ, さけ, みりん	588 kcal	726 kcal
		かぼちゃの天ぷら		かたくり粉, 薄力粉, なたね油	たまご	かぼちゃ	食塩	23.3 g	28.3 g
		キャベツの土佐ゆずあえ		さとう	かつお節	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, ゆず酢, しょうゆ, 食塩	18.2 g	21.4 g
		とんじろ		さといも	ぶた肉, とうふ, 油揚げ, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	煮干	3.1 g	4.1 g
		ミニゼリー (みかん)		ミニゼリー (みかん)					
おはなし きゅうしよく (いい人ランキンク)	5火	マーボーれんこんどん	○	精白米, 強化麦, サラダ油, さとう, かたくり粉	ぶたミンチ, 赤みそ/牛にゅう	強化米, れんこん, たまねぎ, にんじん, ねぎ	食塩, こしょう, 中華味, しょうゆ, トウバンジャン	706 kcal	897 kcal
		はるさめサラダごまふうみ		はるさめ, すりごま, さとう, サラダ油	ツナ	にんじん, きゅうり, もやし	酢, しょうゆ, 食塩, こしょう	25.0 g	30.5 g
		勇気のバナナフレッド		薄力粉, さとう, 無塩バター	たまご, 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー	24.5 g	29.5 g
								1.7 g	2.2 g
おはなし きゅうしよく (給食室のいちにち)	6水	カレーライス	○	精白米, じゃがいも, さとう	牛肉, スkimミルク, チーズ/牛にゅう	強化米, たまねぎ, にんじん, グリンピース	カレー, ウスターソース, 赤ワイン, しょうゆ, トマトケチャップ	684 kcal	862 kcal
		フロコリーサラダ		サラダ油		フロコリー, 赤ピーマン, コーン	食塩, こしょう, しょうゆ, 酢	19.7 g	23.9 g
		ももゼリー		ももゼリー				24.7 g	30.0 g
								3.2 g	4.1 g
おはなし きゅうしよく (グラタンおはさんとまほうのアヒル)	7木	ごはん	○	精白米	牛にゅう	強化米		655 kcal	821 kcal
		まほうのグラタン		無塩バター, パン粉	ミックスチーズ	ほうれん草, たまねぎ	ホワイトソース, こしょう	24.5 g	30.1 g
		えだまめサラダ		さとう, ごま油, ごま	ひじき, チキンハム	もやし, にんじん, えだまめ	しょうゆ, 酢, 食塩	20.3 g	24.2 g
		キャベツとミートボールのスープ			ミートボール	キャベツ, にんじん, こまつな	コンソメ, しょうゆ, 食塩, こしょう	2.7 g	3.6 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー					
おはなし きゅうしよく (いのちをいただく)	8金	ごはん	○	精白米	牛にゅう	強化米		600 kcal	763 kcal
		すきやき		サラダ油, さとう	牛肉, 焼き豆腐	系コンニャク, はくさい, しゅんぎく, 根深ねぎ	しょうゆ, 食塩	23.9 g	29.7 g
		しょうゆドレッシングあえ		さとう, サラダ油, ごま油		だいこん, きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 食塩, 酢	22.5 g	26.9 g
		りんご				りんご		1.7 g	2.2 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	11月	やきめし	○	精白米, ごま油	焼き豚/牛にゅう	強化米, たまねぎ, ねぎ, にんじん	しょうゆ, 食塩, 中華だし, こしょう	629 kcal	790 kcal
		ぎょうざ		ごま油, さとう	ぎょうざ			20.1 g	24.5 g
		ちゅうかサラダ			チキンハム	コーン, きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, ゆず酢, 食塩, 酢	22.7 g	28.2 g
		フルーツポンチ			アガーカクテル, あわせゼリー (マスカット)	みかん, もも, パインアップル	サイダー, サイダーゼリー, ナタデココ	2.4 g	3.2 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	12火	ごはん	○	精白米	牛にゅう	強化米		674 kcal	859 kcal
		こうやとうふのヘルシーからあげ		さとう, かたくり粉, なたね油	こうやとうふ	しょうが	しょうゆ, みりん	22.6 g	27.9 g
		ポテトサラダ		じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	チキンハム	キャベツ, きゅうり, にんじん	食塩, こしょう	23.5 g	28.4 g
		みぞきんぴら		ごま油, さとう	ぶたミンチ, 赤みそ	ごぼう, にんじん, 系コンニャク, いんげん	さけ, 七味とうがらし	2.2 g	2.6 g
		オレンジ				オレンジ			
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	13水	ごはん	○	精白米	牛にゅう	強化米		692 kcal	864 kcal
		さかなのスパイスフライ		薄力粉, パン粉, ごま, なたね油	しいら		食塩, こしょう, カレー粉	36.0 g	41.1 g
		ピーマンとツナのしらすあえ [朝ごはんコンテスト]		ごま油	しらす, ツナ, かつお節	青ピーマン	めんつゆ	21.0 g	24.6 g
		さつまいものみぞ汁		さつまいも	油揚げ, みそ	だいこん, たまねぎ, ねぎ	煮干	2.6 g	3.3 g
		ミディトマト				ミニトマト			
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	14木	ごはん	○	精白米	牛にゅう	強化米		606 kcal	755 kcal
		赤・黄・緑スクランブルエッグ [朝ごはんコンテスト]		さとう, オリーブ油	たまご, チキンハム	トマト, もやし, ブロッコリー	食塩, こしょう, しょうゆ	28.3 g	33.9 g
		ミニサラダ		サラダ油		きゅうり, キャベツ, コーン	酢, しょうゆ, 食塩, こしょう	20.2 g	23.0 g
		こまつなとどりのスープ			とり肉	こまつな, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	コンソメ, 食塩, こしょう, しょうゆ	2.7 g	3.5 g
		ヨーグルト			ヨーグルト				
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	15金	わかめごはん	○	精白米	炊き込みわかめ/牛にゅう	強化米		790 kcal	981 kcal
		チーズハンバーグ		パン粉	牛ミンチ, ぶたミンチ, たまご, チーズ, スkimミルク	たまねぎ, アップルソース	食塩, こしょう, ウスターソース, トマトケチャップ	30.0 g	36.7 g
		元気サラダ		さとう, サラダ油	チキンハム, きざみ昆布, かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん, トマト, コーン	食塩, こしょう, 酢, しょうゆ	33.7 g	39.9 g
		はるさめスープ		はるさめ, かたくり粉	ベーコン, わかめ	にんじん, キャベツ, ねぎ, しょうが	中華味, 食塩, こしょう, しょうゆ	2.9 g	3.7 g
		クレープ (チョコ)		クレープ (チョコ)					
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	18月	ぶたどん	○	精白米, さとう	ぶた肉/牛にゅう	強化米, たまねぎ, にんじん, 系コンニャク, ねぎ	しょうゆ, さけ, 削り節	633 kcal	793 kcal
		スパゲッティサラダ		スパゲッティ, さとう, ノンエッグマヨネーズ		きゅうり, にんじん, たまねぎ, キャベツ, コーン	食塩, こしょう, 酢	25.6 g	31.8 g
		アセロラゼリー		アセロラゼリー				17.2 g	19.9 g
								2.4 g	2.9 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	19火	たきこみごはん	○	精白米, さとう	とり肉, 油揚げ/牛にゅう	強化米, ねぎ, にんじん, ごぼう, 干しいたけ	さけ, しょうゆ, 削り節	541 kcal	668 kcal
		いも天		さつまいも, 薄力粉, なたね油			食塩	20.5 g	24.7 g
		いぞかあえ		すりごま, さとう	焼きのり	キャベツ, ほうれん草	削り節, しょうゆ	15.9 g	18.6 g
		すりみ汁			すりみ, わかめ	にんじん, えのきたけ, ねぎ	削り節, だしこんぶ, しょうゆ, 食塩	2.9 g	4.1 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	20水	ハヤシライス	○	精白米, 雑穀米	牛肉/牛にゅう	強化米		709 kcal	884 kcal
		かぼちゃのアーモンドサラダ		アーモンド(s), マヨネーズ (卵なし)		かぼちゃ, きゅうり, キャベツ	酢, 食塩, こしょう	18.0 g	21.8 g
		とうにゅうプリン		プリン(豆乳クリーム)				30.1 g	35.9 g
								3.0 g	3.8 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	21木	四万十牛どん	○	精白米, さとう	牛肉/牛にゅう	強化米, たまねぎ, にんじん, 系コンニャク, ねぎ	しょうゆ, さけ, 削り節	740 kcal	946 kcal
		野菜のぶしゅかんあえ		マレード, さとう	かつお節	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, ぶしゅかん酢, しょうゆ, 食塩	22.9 g	28.1 g
		手作りぶしゅかんケーキ		プレミックス粉(おけけ用), サラダ油, マレード, さとう	たまご, 豆乳			34.0 g	41.8 g
								2.5 g	3.1 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	22金	ごはん	○	無農薬米	牛にゅう	強化米		675 kcal	836 kcal
		しいらのおうごんあげ		かたくり粉, なたね油, さとう	しいら		食塩, こしょう, さけ, みりん, しょうゆ	29.9 g	37.4 g
		ピーマンのおかかあえ		さとう	かつお節	青ピーマン, もやし	しょうゆ	19.5 g	22.3 g
		かきたまスープ		かたくり粉	わかめ, たまご	たまねぎ, にんじん, コーン, ねぎ	しょうゆ, コンソメ, 食塩, こしょう	2.6 g	3.5 g
		がっきゅうだいふく (いちご)		学給だいふく (いちご)					
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	25月	いもごはん	○	精白米, さつまいも	牛にゅう	強化米	食塩	538 kcal	654 kcal
		さけのしおやき			さけ		食塩	30.8 g	38.2 g
		ほうれんそうのおひたし		さとう	かつお節	ほうれん草, はくさい	削り節, しょうゆ	11.3 g	12.5 g
		すまし汁			系かまぼこ, こんぶ	えのきたけ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	削り節, しょうゆ, 食塩	2.8 g	3.7 g
		みかん				みかん			
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	26火	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛にゅう	強化米		699 kcal	889 kcal
		とりにくのしモンフライ		かたくり粉, なたね油, さとう	とり肉	パセリ	さけ, 食塩, こしょう, しょうゆ, レモン汁	32.9 g	41.3 g
		ひじきのごまマヨネーズあえ		さとう, ノンエッグマヨネーズ, ごま	ちくわ, ひじき	きゅうり, キャベツ, コーン, 赤ピーマン	みりん, しょうゆ	23.2 g	27.8 g
		秋のみぞ汁		さといも	油揚げ, とうふ, みそ	だいこん, れんこん, ごぼう, ねぎ, にんじん	煮干	3.2 g	4.0 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	27水	ごはん	○	精白米	牛にゅう	強化米		601 kcal	746 kcal
		みぞおでん		さとう	とり肉, うずら卵, あつあげ, こんぶ, さつま揚げ, 赤みそ	こんにやく, だいこん, にんじん, しょうが	しょうゆ, 削り節, さけ	24.2 g	29.7 g
		ゆずあえ		さとう		ぶなしめじ, こまつな, にんじん, はくさい	さけ, しょうゆ, ゆず酢	16.6 g	19.2 g
		たいやき		たいやき				2.0 g	2.7 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	28木	たきこみカレーピラフ	○	精白米	牛にゅう		DMカレーピラフ	666 kcal	826 kcal
		はくさいのクリームシチュー		じゃがいも, サラダ油	とり肉, ベーコン, 牛乳, チーズ	にんじん, はくさい	食塩, こしょう, ホワイトルウ	23.1 g	28.0 g
		ごまサラダ		ごま, すりごま, さとう, サラダ油, ごま油	わかめ	キャベツ, きゅうり, トマト	酢, 食塩, こしょう, しょうゆ	22.1 g	26.6 g
		バナナ				バナナ		2.9 g	3.7 g
おはなし きゅうしよく (おはけのてんぷら)	29金	キムチチャーハン	○	精白米, サラダ油, ごま油, ごま	ぶた肉/牛にゅう	強化米, にんじん, キムチ, にら	さけ, 食塩, トウバンジャン, しょうゆ	764 kcal	948 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉, なたね油, さとう	とり肉		食塩, さけ, しょうゆ, ゆず酢	31.5 g	40.1 g
		元気サラダ		さとう, サラダ油	チキンハム, きざみ昆布, かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん, トマト, コーン	食塩, こしょう, 酢, しょうゆ	35.3 g	43.8 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご, わかめ	たまねぎ, コーン, ねぎ	食塩, しょうゆ, コンソメ	3.8 g	5.0 g
		クレープ (ブルーベリー)		クレープ (ブルーベリー)					

* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。
* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養価



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生 (3・4年生)	659	25.5	30%	340	92	2.6	3.1	227	0.43	0.47	28	5.2	2.6
中学生 (2年生)	825	31.4	30%	371	113	3.4	4.0	270	0.55	0.54	34	6.7	3.4

四万十市産の無・減農薬食材

米	さつまいも
さといも	ねぎ
にんじん	だいこん など

