

日	主役	牛乳	主菜・副菜・デザート	食品名			栄養成分							
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える						
				炭水化物が多い	脂肪が多い	たんぱく質が多い	繊維質が多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	小学校	中学校			
1金	ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンデー	米,大豆油,上白糖,かたくり粉,はるさめ,油,ごま油		牛乳,とうふ,ひたミンチ,みそ,たまご,ハム		しょうが,ねぎ,干し椎茸,たけのこ,にんじん,キャベツ,きゅうり	667	834	25	32	21	27
5火	ごはん	○	豚肉のマスタードチーズ焼き 小松菜としらすのおひだし じゃがいもとほうれん草のみそ汁 ゆずゼリー	米,パン粉,じゃがいも,上白糖,はちみつ		牛乳,ぶた肉,チーズ,しらす干し,油揚げ,にほし,みそ,寒天		パセリ,こまつな,もやし,干し椎茸,ほうれんそう,しめじ,ねぎ,ゆず	672	840	32	40	19	24
6水	ごはん	○	イカのチリソース ごまサラダ あおさのすまし汁 フリン	米,かたくり粉,油,三温糖,ごま,ごま油,カスタードフタインク		牛乳,いか,わかめ,とうふ,あおさ,こんぶ		葉ねぎ,玉ねぎ,レタス,きゅうり,トマト,干し椎茸	670	837	27	34	20	25
7木	玄米ごはん	○	鶏肉の七味あけ 三色あえ じゃがいもと小松菜のみそ汁	米,玄米,ごま,薄力粉,かたくり粉,油,じゃがいも		牛乳,とり肉,かつお節,油揚げ,にほし,みそ		ねぎ,こまつな,にんじん,もやし,しめじ	661	826	29	37	21	26
8金	梅ごはん	○	サバの塩焼き ゆかりあえ 秋の野菜のみそ汁 ブルーベリーゼリー	米,ながいも,上白糖,はちみつ		牛乳,まさば,すきかまぼこ,刻み昆布,油揚げ,にほし,みそ,寒天		梅(塩漬),キャベツ,ほうれんそう,うど,花にら,ごぼう,にんじん	667	834	29	37	20	26
11月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ いろとりサラダ 手まり麩のみそ汁 お米deガトーショコラ	米,パン粉,三温糖,油,焼きふ(観世ふ),上白糖,大豆油		牛乳,ぶたミンチ,とうふ,たまご,脱脂粉乳,かつお節,わかめ,にほし,豆乳		玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん,ミニトマト,コーン,青ピーマン,えだまめ,えのきたけ,ねぎ	716	895	31	38	23	28
12火	ごはん	○	フィッシュアンドチップス ひじきのピリッとサラダ わかめスープ チョコクレープ	米,油,フライドポテト,三温糖,チョコクレープ		牛乳,干ひじき(貝殻),乾,ツバ,わかめ,ベーコン		きゅうり,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,もやし,ねぎ	709	886	24	30	25	31
西土佐小学校5年生のリクエスト献立														
13水	いもごはん	○	鶏肉のフレーク焼き 小松菜サラダ カレーポトフ オレンジゼリー	米,さつまいも,ごま,マヨネーズ,パン粉,コーンフレーク,じゃがいも,上白糖		牛乳,とり肉,チーズ,ツナ,ベーコン,寒天		こまつな,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,かぶ,かぶ(葉),にんじん,ルッコラ,えんどう	717	896	30	37	21	27
14木	ごはん	○	揚げ鶏のレモン風味 大根の変わりサラダ ABCスープ	米,かたくり粉,中力粉,油,三温糖,マヨネーズ,マカロニ・スパゲッティ		牛乳,とり肉,ツナ,ベーコン		レモン,にんじん,きゅうり,だいこん,はくさい,玉ねぎ,コーン	773	966	27	34	31	39
15金	ごはん	○	竹輪の磯辺あけ キャベツの生差醤油あえ 中華五目スープ	米,中力粉,油,ごま油		牛乳,ちくわ,たまご,あおさ,ベーコン		キャベツ,にんじん,きゅうり,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,にら,チンゲンサイ	634	792	19	23	21	26
18月	ごはん	○	炒り豆腐 玉ねぎのスープ	米,ごま油,三温糖		牛乳,とうふ,とりミンチ,たまご,ベーコン		玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ,もやし,パセリ	634	792	25	31	21	27
19火	ごはん	○	アジの南蛮漬け キャベツのおかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁 コーヒゼリー	米,中力粉,三温糖,油,水あめ(酵素糖化),粉あめ,上白糖		牛乳,まあじ,にほし,かつお節,とうふ,わかめ,みそ,コーヒ粉(液体),乳糖,豚,ゼラチン		青ピーマン,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,ねぎ	668	835	31	38	13	16
20水	ドライカレー	○	元気サラダ お米のタルト	米,有塩バター,三温糖,油,新お米のタルト		ぶたミンチ,牛乳,ハム,刻み昆布,かつお節		にんじん,玉ねぎ,青ピーマン,コーン,にんにく,しょうが,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,ミニトマト	554	693	15	19	18	22
21木	ごはん	○	シイラの黄金あけ ごま和え だいこんと小松菜のみそ汁 ヨーグルト	米,中力粉,油,三温糖,ごま,ごま,上白糖		牛乳,しいら,油揚げ,にほし,みそ,脱脂加糖ヨーグルト		ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,こまつな,しめじ,ねぎ	682	853	33	41	18	23
22金	ごはん	○	きびなごのカレー揚げ しのだあえ コンソメスープ	米,かたくり粉,油,三温糖,ごま,じゃがいも		牛乳,きびなご,ちくわ,油揚げ,ベーコン		にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,コーン,パセリ	618	772	24	30	17	21
25月	ごはん	○	酢豚 切干大根の中華あえ スイートポテト	米,かたくり粉,大豆油,三温糖,ごま,ごま油,スイートポテト		牛乳,ぶた肉,ハム		しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン,干し椎茸,パインアップル,切干しだいこん,きゅうり	635	794	21	26	17	21
26火	菜ごはん	○	山海あけ チョレギサラダ 大根のみそ汁 お魚アーモンド	米,麦,かたくり粉,三温糖,油,ごま油		牛乳,すりみ,えび,干ひじき,たまご,油揚げ,にほし,みそ,お魚アーモンド		えだまめ,にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,ねぎ	610	763	28	35	20	25
27水	ごはん	○	タイのゆずみそ焼き いろとりサラダ 鉄人スープ	米,三温糖,ごま油,じゃがいも		牛乳,まだいみそ,かつお節,ベーコン		ゆず,きゅうり,キャベツ,にんじん,ミニトマト,コーン,青ピーマン,えだまめ,玉ねぎ,干し椎茸,さやいんげん	646	808	30	37	20	25
28木	ごはん	○	大豆の五目煮 キャベツとじゃこのレモン醤油あえ ぶどうゼリー	米,こんにゃく,三温糖		牛乳,だいず,こんぶ,とり肉,にほし,しらす干し		にんじん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,レモン	660	825	29	37	13	17
29金	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 じゃこビーサラダ 黒糖かん	米,油,三温糖,さつまいもでん粉,らっかせい,黒砂糖		牛乳,生揚げ,ぶたミンチ,しらす干し,寒天		にんじん,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,えだまめ,きゅうり,キャベツ,プロッコリー,コーン	653	816	24	30	20	25

* 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。