



よていこんだてひょう



献立のテーマ	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	小学生 (3・4年生) 1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生 (2年生) 1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
新年度 スタート こんだて	8 火	ぎゅうどん	○	こめ,さとう	しまんときゅう/ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,糸こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,しょうゆ,さけ,削り節	696 kcal	854 kcal
		ゆずかあえ		ごま,さとう	きざみこんぶ	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,塩,酢,ゆず酢	20.8 g	24.7 g
		とうにゅうプリン		とうにゅうプリン				28.5 g	34.6 g
								2.3 g	2.9 g
しょくもつ アレルギー たいおう こんだて	9 水	チキンライス	○	こめ,サラダあぶら	とりミンチ/ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,グリルピーナス	トマトチャップ,塩,こしょう,マスタード	587 kcal	696 kcal
		コーンサラダ		さとう,サラダあぶら		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ヤングコーン	酢,食塩,こしょう	19.0 g	22.6 g
		オニオンスープ			ベーコン	にんじん,たまねぎ,パセリ	コンソメ,塩,こしょう	21.1 g	24.0 g
		ガトーショコラ		ガトーショコラ				2.8 g	3.4 g
しまんとの日 こんだて	10 木	ごはん	○	こめ	ぎゅうにゅう	強化米		620 kcal	765 kcal
		しまんときゅうコロッケ		じゃがいも,パンこ,なたねあぶら	ぎゅうミンチ	たまねぎ,にんじん	塩,こしょう	19.6 g	23.5 g
		はるキャベツのゆかりあえ			きざみこんぶ	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	しょうゆ	20.5 g	24.2 g
		すりみじる			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,塩	2.3 g	2.9 g
		しまんとう (こめこのこくとうかりんとう)		こめこのこくとうかりんとう					
人気メニュー こんだて ①	11 金	わかめごはん	○	こめ	わかめ/ぎゅうにゅう	強化米		804 kcal	935 kcal
		てりやきチキン		さとう	とりにく	しょうが,にんにく	しょうゆ,みりん,塩	37.5 g	41.8 g
		げんきサラダ		さとう,サラダあぶら	チキンハム,きざみこんぶ,かつおぶし	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	塩,こしょう,酢,しょうゆ	33.8 g	36.4 g
		とんじる		さといも	ぶたにく,あぶらあげ,とうふ,かつおぶし,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ		2.8 g	3.6 g
		ブルーベリークレープ		ブルーベリークレープ					
「だいず」 こんだて	14 月	とりそぼろどん	○	こめ,さとう	とりミンチ,あおのり/ぎゅうにゅう	強化米,ほししいたけ,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん	708 kcal	851 kcal
		まめまめサラダ		さとう,ごまあぶら,ごま	ひじき,ロースハム	もやし,にんじん,えだまめ	しょうゆ,酢,塩	27.0 g	33.1 g
		とうにゅうプリンタルト		とうにゅうプリンタルト				25.7 g	29.5 g
								1.7 g	2.4 g
「わしよく」 こんだて	15 火	ごはん	○	こめ	ぎゅうにゅう	強化米		593 kcal	704 kcal
		さけのさいきょうやき		さとう	べにざけ,みそ		さけ,みりん	34.7 g	38.6 g
		やさいのおかかあえ		さとう	かつおぶし	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	15.1 g	16.4 g
		ぐだくさんみそしる		さといも	ぶたにく,あぶらあげ,とうふ,みそ,こんぶ	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ	削り節	2.1 g	2.8 g
		オレンジ				オレンジ			
入学・進級 おいおい こんだて	16 水	ちらしずし	○	こめ,さとう,ごま	あぶらあげ,かまぼこ/ぎゅうにゅう	強化米,ごぼう,干しいたけ,にんじん,こんにゃく,いんげん	塩,しょうゆ,さけ,みりん,煮干,酢,ゆず酢	636 kcal	780 kcal
		おほしさまコロッケ		ほしのコロッケ,なたねあぶら				19.9 g	23.8 g
		こまつなのごまあえ		ごま,すりごま,さとう		こまつな,キャベツ,にんじん	削り節,しょうゆ	23.6 g	27.4 g
		ずましじる			いとかまぼこ,かまぼこ,こんぶ	えのきたけ,干しいたけ,ねぎ	削り節,しょうゆ,塩	3.6 g	4.6 g
		おいおいクレープ		おいおいクレープ					
「ハヤシライス」 こんだて	17 木	ハヤシライス	○	こめ	しまんときゅう/ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,グリルピーナス,エリンギ,にんにく	ハヤシルウ	693 kcal	854 kcal
		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	塩,こしょう	19.1 g	22.8 g
		しこくゼリー		しこくゼリー				25.3 g	30.6 g
								3.5 g	4.5 g
高知の食べ物 いっぱいの日	18 金	ごはん	○	こめ	ぎゅうにゅう	強化米		733 kcal	883 kcal
		わふうからあげ		かたくりこ,なたねあぶら,さとう	とりにく		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	27.0 g	30.2 g
		キャベツのとさゆずあえ		さとう	かつおぶし	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ゆず酢,しょうゆ,塩	26.8 g	30.1 g
		たまごスープ		かたくりこ	たまご,わかめ	たまねぎ,ねぎ	塩,しょうゆ,コンソメ	3.9 g	5.0 g
		いもけんぴ		いもけんぴ					
「かんこく りょうり」 こんだて	21 月	ピピンバ	○	こめ,さとう,ごまあぶら	ぎゅうミンチ/ぎゅうにゅう	強化米,ぜんまいゆで,こまつな,もやし,ほししいたけ,コーン,にんにく	しょうゆ,しょうゆ,水,さけ,みりん	673 kcal	824 kcal
		チョレギサラダ		さとう,ごまあぶら		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,塩,こしょう	18.3 g	21.5 g
		レモンゼリー		レモンゼリー				28.0 g	34.2 g
								2.1 g	2.6 g
「かつお」 こんだて	22 火	げんまいごはん	○	こめ,げんまい	ぎゅうにゅう	強化米		616 kcal	754 kcal
		かつおのごまみそあえ		かたくりこ,なたねあぶら,さとう,ごま	かつお,みそ	しょうが	しょうゆ,さけ,トマトチャップ	32.5 g	40.4 g
		ゆかりあえ			きざみこんぶ	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	しょうゆ	16.9 g	19.6 g
		のっぺいじる		さといも	とりにく	だいこん,にんじん,こんにゃく,ほししいたけ,ごぼう,ねぎ	煮干,しょうゆ,塩	2.4 g	3.1 g
		りんご			りんご				
「カレーライス」 こんだて	23 水	カレーライス	○	こめ,むぎ,じゃがいも,さとう	ぶたにく,スライス肉,チーズ/ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,グリルピーナス	バーモントカレー,カレー粉,しょうゆ,水,しょうゆ,トマトチャップ	703 kcal	864 kcal
		ドレッシングサラダ		さとう,サラダあぶら	チキンハム	きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	酢,塩,こしょう	27.6 g	33.4 g
		ヨーグルト		ヨーグルト				22.1 g	26.4 g
								3.0 g	3.8 g
四万十のめぐみ こんだて *はたのうの 食材こんだて	24 木	しまんごはん	○	こめ,ごま	ちりめんじゃこ,あおのり/ぎゅうにゅう	強化米	塩	773 kcal	947 kcal
		ぶたにくのぶしゆかりんあげ		かたくりこ,なたねあぶら,さとう,ごま,ぶしゆかりんあげ	ぶたにく	しょうが	しょうゆ,ぶしゆかりん酢	31.2 g	38.3 g
		はるさめサラダ		はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	わかめ,かまぼこ	きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,しょうゆ	30.8 g	36.6 g
		けんちんみそしる		さといも	とりにく,とうふ,みそ	だいこん,にんじん,ほししいたけ,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	煮干	3.6 g	4.8 g
		いちごゼリー		いちごゼリー					
元気100倍 朝ごはん こんだて	25 金	たきこみごはん【朝コン】	×	こめ,サラダあぶら,さとう	とりにく,あぶらあげ/ぎゅうにゅう	強化米,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ	しょうゆ,みりん,さけ	582 kcal	740 kcal
		ウインナーピーマントマトのたまごチーズいため【朝コン】		サラダあぶら	たまご,チーズ,チキンウインナー	ピーマン,トマト	塩,こしょう,コンソメ	21.4 g	27.6 g
		きざみやさいスープ		こんぶ		だいこん,にんじん,キャベツ,いんげん,ほししいたけ,ねぎ,しょうが	削り節,しょうゆ,塩	15.6 g	20.3 g
		あんぱん		あんぱん				3.5 g	4.5 g
		オレンジジュース				オレンジジュース			
「こなつ」 こんだて	28 月	ぶたどん	○	こめ,さとう	ぶたにく/ぎゅうにゅう	強化米,たまねぎ,にんじん,糸こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,さけ,削り節	617 kcal	760 kcal
		マカロニサラダ		マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,さとう	チキンハム	きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	塩,こしょう,酢	27.4 g	33.6 g
		こなつ				こなつ		17.7 g	20.5 g
								2.6 g	3.1 g
人気メニュー こんだて ②	30 水	キムチチャーハン	○	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごま	ぶたにく/ぎゅうにゅう	強化米,にんじん,キムチ,にら	さけ,塩,トウバンジャン,しょうゆ	546 kcal	653 kcal
		やきぎょうざ			ぎょうざ			20.4 g	23.5 g
		パンパンジーサラダ		さとう,ごま,ごまあぶら	ささみ	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,酢	17.7 g	19.5 g
		フルーツポンチ		サイダー	アガー・カクテル,あわせるゼリー	みかん,もも,パイナップル		2.1 g	2.6 g

* 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る。

* 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。

★…幡多農業高校の食材です。