6月　よていこんだてひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

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	小学生 （3・4年生） ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生 （2年生） ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
旬のパイン こんだて	2 月	コッペパン	○	コッペパン	牛乳			546 kcal	670 kcal
		クリームシチュー		じゃがいも,サラダ油	とりにく,ベーコン,牛乳,チーズ	たまねぎ,にんじん	食塩,こしょう,ホワイトルウ	23.0 g	27.9 g
		ゆずドレッシングサラダ		サラダ油,さとう		きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	ゆず酢,酢,食塩,こしょう	20.4 g	24.2 g
		カットパイン				パインアップル		2.3 g	3.0 g
旬のシイラ こんだて	3 火	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳	強化米		640 kcal	773 kcal
		シイラのおうごんあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	シイラ		食塩,こしょう,さけ,みりん,しょうゆ	30.2 g	33.3 g
		かいそうサラダ		さとう,ごま,サラダ油	かいそうﾐｯｸｽ,いとかんてん	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,食塩	18.4 g	21.3 g
		きりぼしだいこんのにもの		サラダ油,さとう	とりにく,油揚げ	干だいこん,にんじん,干しいたけ,いんげん	しいたけだし,みりん,さけ,しょうゆ,食塩	2.4 g	3.3 g
幡多の 朝ごはん コンテスト	4 水	エッグチーズブレッド【朝コン】	○	食パン,無塩バター	牛乳,ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ,たまご/　牛乳		食塩,こしょう	601 kcal	692 kcal
		コーンサラダ		さとう,サラダ油		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	30.5 g	35.6 g
		なつやさいのミネストローネ【朝コン】		マカロニ	ベーコン	たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう,オクラ,トマト缶	コンソメ,食塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	27.2 g	30.7 g
		しまんとう（こめこのこくとうかりんとう）		しまんとう				3.9 g	5.0 g
かんぶつ こんだて	5 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		663 kcal	815 kcal
		こうやどうふのヘルシーからあげ		さとう,かたくり粉,なたね油	こうやどうふ	しょうが	しょうゆ,みりん	22.5 g	27.3 g
		けんこうサラダ		サラダ油,さとう,ごま(むき)	ひじき	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン	しょうゆ,酢,食塩,こしょう	23.5 g	28.0 g
		ワンタンスープ		ワンタン	ベーコン	こまつな,にんじん,たまねぎ,ねぎ	食塩,こしょう,ちゅうかあじ,しょうゆ	3.0 g	3.7 g
		ミニみかんゼリー		すりおろしみかんゼリー					
うめの日 こんだて	6 金	うめこんぶごはん	○	精白米	しおこんぶ/牛乳	強化米,カリカリうめ		614 kcal	737 kcal
		とうふときのこのｵｲｽﾀｰｿｰｽに		さとう,かたくり粉	とうふ,ぶた肉	ぶなしめじ,にんじん,干しいたけ	しょうゆ,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ,さけ,みりん	23.1 g	27.9 g
		わかめとキャベツのすのもの		さとう,ごま	わかめ	キャベツ,コーン	酢,しょうゆ,食塩	17.9 g	20.4 g
		がっきゅうだいふく（いちご）		がっきゅうだいふく（いちご）				3.1 g	3.9 g
朝ごはん こんだて	9 月	コッペパン	○	コッペパン	牛乳			584 kcal	663 kcal
		ポークウィンナー ボイルキャベツ			ポークウィンナー	キャベツ	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	23.5 g	26.6 g
		ポトフ		じゃがいも,マカロニ	ベーコン	たまねぎ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,にんじん	コンソメ,食塩,こしょう	24.5 g	25.6 g
		バナナ				バナナ		3.6 g	4.1 g
幡多の 朝ごはん コンテスト	10 火	ハタのいよめしだしちゃづけ【朝コン】	○	精白米,強化麦	まだい,きざみのり　/牛乳	強化米,だいこん,ねぎ	だしこんぶ,しょうゆ,さけ,食塩,白だし	611 kcal	716 kcal
		がんす		なたね油	がんす			23.9 g	27.1 g
		ごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ,すりごま		ごぼう,きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	食塩,こしょう,しょうゆ	18.5 g	21.4 g
		あじさいゼリー		あじさいｾﾞﾘｰ				1.9 g	2.3 g
きせつのメニュー こんだて	11 水	れいめん	○	ゆでちゅうかめん	きんしたまご,かまぼこ,チキンハム/牛乳	きゅうり,もやし	れいめんスープ	664 kcal	826 kcal
		にくはるまき		なたね油	にくはるまき			24.2 g	28.7 g
		わらびもち		わらびもち				22.5 g	30.2 g
								3.3 g	4.2 g
幡多の 朝ごはん コンテスト	12 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		652 kcal	786 kcal
		さけのマヨネーズやき		ノンエッグマヨネーズ	さけ		食塩,こしょう,さけ,パセリ(粉)	32.2 g	36.0 g
		こんにゃくサラダ		さとう,すりごま,ごま油	わかめ	糸こんにゃく,きゅうり,コーン	しょうゆ,酢	22.9 g	26.6 g
		レモンでさっぱり！ミネラルとコーヤのなつやさいいため【朝コン】		オリーブ油,さとう,ごま	ぶた肉,たまご	ｺｰﾔ,レモン,ほうれんそう,赤ピーマン,黄ピーマン,コーン,たまねぎ,ズッキーニ	しょうゆ,食塩,焼き肉のたれ	2.2 g	2.8 g
中村小 リクエスト こんだて	13 金	わかめごはん	○	精白米	たきこみわかめ　/牛乳	強化米		736 kcal	909 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	25.3 g	32.4 g
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	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	28.6 g	34.7 g
		はるさめスープ		はるさめ	糸かまぼこ	もやし,ねぎ,コーン,しょうが	ちゅうかあじ,食塩,こしょう,しょうゆ	2.4 g	3.1 g
		とうにゅうプリンタルト		とうにゅうプリンタルト					
6月は食育月間 毎月⑲日は食育の日 高知の食べものいっぱいの日ウィーク	16 月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		662 kcal	817 kcal
		とりにくとなつやさいのあまからいため		かたくり粉,なたね油,さとう	とりにく	しょうが,なす,青ピーマン,黄ピーマン,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,さけ,みりん	26.6 g	32.0 g
		ほしだいこんとひじきのサラダ		さとう,ごま油,ごま	ひじき	干だいこん,きゅうり,コーン	しょうゆ,酢	18.5 g	21.7 g
		みしょうかん				みしょうかん		2.5 g	3.4 g
	17 火	かつおめし	○	精白米,さとう	かつお　/牛乳	強化米,しょうが	しょうゆ,さけ	617 kcal	745 kcal
		しんじゃがのそぼろに		じゃがいも,さとう,かたくり粉	とりﾐﾝﾁ	にんじん,たまねぎ,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	しょうゆ,さけ	25.4 g	31.0 g
		はるさめのすのもの		はるさめ,さとう,ごま	わかめ	キャベツ,きゅうり	酢,しょうゆ	12.5 g	14.0 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				2.6 g	3.6 g
	18 水	しまんとぎゅうのドライカレー	○	精白米,強化麦,サラダ油	牛ミンチ,ぶたミンチ　/牛乳	強化米,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ぶなしめじ,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,にんにく	ﾎﾜｲﾝ,ｴﾌﾞﾘｨｶﾚｰﾌﾚｰｸ,ｶﾚｰ粉,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	714 kcal	870 kcal
		ラッキョウのすのもの		ごま(むき),さとう		だいこん,きゅうり,にんじん,らっきょう,ゆず果汁	酢,しょうゆ,食塩	21.0 g	25.4 g
		さくらんぼゼリー		さくらんぼゼリー				26.9 g	32.8 g
								2.1 g	2.7 g
	19 木	げんまいごはん	○	精白米,玄米	牛乳	強化米		574 kcal	715 kcal
		メヒカリのカレーフライ		なたね油	メヒカリのカレーフライ			23.2 g	28.2 g
		ゆずかあえ		ごま,さとう	きざみ昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,食塩,酢	16.3 g	19.1 g
		ぐるに		さといも,さとう	あつあげ,さつまあげ	ごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ,いんげん	煮干,しょうゆ	2.0 g	2.8 g
		ミレービスケット		ミレービスケット					
	20 金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		676 kcal	780 kcal
		マーマレードチキン		ぶしゅかんマーマレード	とり肉	にんにく	食塩,こしょう,しょうゆ,白ﾜｲﾝ	30.7 g	33.8 g
		いそかあえ		すりごま,さとう	やきのり	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	しょうゆ	24.5 g	25.7 g
		みそけんちんじる		じゃがいも	とりにく,とうふ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	煮干	2.3 g	3.0 g
		ミニとうにゅうプリン		ミニとうにゅうプリン					
大阪ばんぱく きねんこんだて	23 月	かやくごはん	○	精白米,サラダ油,さとう	とりにく,あぶらあげ　/牛乳	強化米,ごぼう,にんじん,干しいたけ,こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,みりん,さけ	584 kcal	744 kcal
		たこやき		たこやき			お好みソース	19.4 g	23.7 g
		ごまあえ		ごま,すりごま,上白糖		ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ	17.6 g	21.8 g
		フルーツポンチ		カクテルゼリー，サイダーゼリー		みかん（缶）,もも(缶)	サイダー	2.8 g	3.7 g
大阪ばんぱく きねん せかいのりょうり こんだて	24 火	ピタパンサンド	○	ピタパン,なたね油,ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	スズキのフライ　/牛乳	キャベツ		634 kcal	762 kcal
		マッシュポテト		じゃがいも,サラダ油	ベーコン	たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	食塩,こしょう,コンソメ	24.3 g	27.4 g
		ＡＢＣスープ		マカロニ,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,食塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	27.9 g	33.6 g
		ミニラフランスゼリー		ミニラフランスゼリー				3.4 g	4.2 g
	25 水	マーボーどん	○	精白米,なたね油,さとう,かたくり粉	ぶたミンチ,赤みそ,とうふ　/牛乳	強化米,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,干しいたけ	食塩,こしょう,ちゅうかあじ,さけ,しょうゆ	633 kcal	784 kcal
		チョレギサラダ		さとう,ごま油		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,食塩,こしょう	24.8 g	30.2 g
		マーラーカオ		ホットケーキミックス,くろざとう	たまご	レーズン		19.0 g	22.2 g
								2.5 g	3.3 g
	26 木	ミートソーススパゲッティ	○	スパゲッティ,サラダ油,さとう	牛ミンチ,ぶたミンチ　/牛乳	にんじん,たまねぎ,グリンピース,干しいたけ	赤ﾜｲﾝ,食塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,しょうゆ	693 kcal	836 kcal
		キッシュ			キッシュ			21.8 g	25.8 g
		トマトサラダ		サラダ油,さとう		トマト,たまねぎ,キャベツ,パセリ	酢,食塩,こしょう	30.3 g	38.7 g
		ブルーベリースティックタルト（乳・卵なし）		ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰスティックタルト				2.8 g	3.5 g
利岡小 リクエスト こんだて	27 金	キムチチャーハン	○	精白米,強化麦,サラダ油,ごま	ぶた肉　/牛乳	強化米,にんじん,キムチ,青ピーマン	さけ,食塩,トウバンジャン,しょうゆ	697 kcal	841 kcal
		ぎゅうにくコロッケ		なたね油	ぎゅうにくコロッケ			21.5 g	25.4 g
		はるさめサラダ		はるさめ,さとう,ごま油,ごま,すりごま	わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,しょうゆ	28.5 g	32.9 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	3.6 g	4.7 g
		チョコクレープ		チョコクレープ					
せかいのりょうり こんだて	30 月	コッペパン	○	コッペパン	牛乳			546 kcal	661 kcal
		ポークビーンズ		じゃがいも,なたね油	だいず,ぶた肉,ベーコン	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,,食塩	24.2 g	29.3 g
		ハワイアンサラダ		サラダ油		パイン缶,きゅうり,キャベツ	酢,食塩,こしょう	19.6 g	23.3 g
		ミルメークコーヒー					ミルメークコーヒー	2.3 g	2.8 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。