令和7年度

6月 よていこんだてひょう

スクールミールにしとさ

日	献立名	牛にゅう	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日の たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生(2年生) 1日の たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			675 kcal	844 kcal
	◆ジャージャン豆腐		あぶら、さとう、ごま油、でん粉	ぶたにく、あつあげ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、にら	みりん,酒,しょうゆ,中華だし,トウバンジャン	23 g	29.2 g
	ツナサラダ		あぶら	ツナ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ	酢,塩,こしょう	20 g	25.2 g
	てづくりグレープゼリー		さとう	かんてん	ぶどうジュース	水	2 g	2.5 g
3 火	ひじきごはん	○	ごはん、あぶら、さとう	とり肉、ひじき、油あげ、牛にゅう	にんじん,たけのこ,さやいんげん,干ししいたけ	しょうゆ,酒,塩	646 kcal	807 kcal
	◆アジいりコロッケ		あぶら	アジいりコロッケ		食塩	36 g	44.7 g
	千草あえ		さとう	たまご	キャベツ,にんじん,きゅうり,こまつな	酢,しょうゆ,塩	20 g	24.6 g
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも	油あげ、わかめ、みそ、にぼし	たまねぎ		2 g	2.5 g
4 水	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			600 kcal	750 kcal
	◆テジクッパ		あぶら、さとう、でん粉、ごま油	ぶた肉、たまご	たけのこ,にんじん,キムチ,にんにく,にら,しょうが	鳥がらだし,酒,しょうゆ,塩,こしょう	22 g	28 g
	春雨サラダ		はるさめ、あぶら、さとう、ごま油	ハム	にんじん,キャベツ,きゅうり	塩,酢,しょうゆ	18 g	23.0 g
	レモンゼリー		レモンゼリー				2 g	3.1 g
5 木	◆れんこん金平丼	○	ごはん、むぎ、こんにゃく、ごま油、さとう	ぶたミンチ、牛にゅう	れんこん,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん	621 kcal	776 kcal
	キャベツのゆずあえ		さとう		キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず	酢,しょうゆ,塩	21 g	25.9 g
	五目スープ		ごま油	ベーコン	玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,チンゲンサイ	塩,こしょう,しょうゆ	18 g	21.9 g
							3 g	3.5 g
6 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			597 kcal	746 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		さとう	とり肉	たまねぎ,ねぎ,レモン,しょうが,にんにく	塩,こしょう,酒	30 g	37.1 g
	◆梅かつおあえ		さとう	かつお節	はくさい,きゅうり,もやし,梅びしお	しょうゆ,酢	8 g	10.4 g
	若竹汁		やきふ	わかめ、にぼし	えのきたけ,ねぎ,たけのこ	しょうゆ,塩	2 g	2.4 g
9 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			605 kcal	756 kcal
	タイピーエン		はるさめ、ごま油	ぶた肉、いか	はくさい,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,しょうが	中華だし,塩,こしょう,酒,しょうゆ	17 g	21.2 g
	海藻サラダ		あぶら、ごま油	かいそう、わかめ	コーン,キャベツ	塩,酢,こしょう	11 g	13.3 g
	おかしな目玉焼き		さとう	牛にゅう、かんてん	おうとう	水	3 g	3.2 g
10 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			599 kcal	749 kcal
	ふかのゆず"ソースからめ		こむぎこ、でん粉、あぶら、さとう	ふか	ゆず	酒,塩,こしょう,しょうゆ	24 g	30.3 g
	ポパイサラダ		あぶら	ハム	ほうれんそう,キャベツ	酢,しょうゆ,塩,こしょう	17 g	20.7 g
	さっぱりスープ			ベーコン	レタス,にんじん,玉ねぎ,コーン	塩,こしょう,	3 g	3.5 g
11 水	ミートスパゲッティ	○	スパゲッティ、あぶら、さとう	ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、牛にゅう	たまねぎ、にんじん、グリンピース、干ししいたけ	赤ワイン,塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ	546 kcal	682 kcal
	大根サラダ		あぶら、さとう		だいこん、きゅうり、レタス	酢,塩	21 g	26.6 g
	◆黒糖おいもケーキ		こむぎこ、さとう、さつまいも、くろざとう	たまご、牛にゅう		ベーキングパウダー	21 g	26.1 g
							2 g	2.8 g
12 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			605 kcal	756 kcal
	◆がんす		あぶら	がんす			21 g	26.3 g
	野菜のレモン酢あえ		さとう		キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,レモン,ねぎ	しょうゆ,酢	14 g	18.1 g
	◆具汁		じゃがいも、こんにゃく	だいず、あつあげ、みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,干ししいたけ,ねぎ	煮干しだし	2 g	3.1 g
	◆もみじまんじゅう		もみじまんじゅう					
13 金	ナン	○	ナン	牛にゅう			562 kcal	702 kcal
	◆米ナスとチキンのカレー			とり肉、牛にゅう	たまねぎ,べいなす	塩,こしょう,ウスターソース,カレールウ,カレー粉,チリパウダー	29 g	36.7 g
	みょうがサラダ		さとう、あぶら		きゅうり,みょうが,トマト	酢,塩,こしょう	22 g	27.7 g
	マンゴープリン		マンゴープリン				2 g	3.0 g
16 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			650 kcal	813 kcal
	◆豚肉のゆずジンジャーソースがけ		こむぎこ、さとう	ぶた肉	ゆず,ねぎ,しょうが	塩,こしょう,しょうゆ,白ワイン	30 g	37.4 g
	ニラとさきイカのナムル		さとう、ごま油	さきイカ	にら,もやし,にんじん,キャベツ	しょうゆ	15 g	19.2 g
	のっぺ汁		じゃがいも、こんにゃく、でん粉	とうふ、にぼし	にんじん,だいこん	塩	2 g	3.1 g
	しまんとう		しまんとう					
17 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			633 kcal	791 kcal
	シイラの黄金あげ		こむぎこ、あぶら、さとう	シイラ		塩,こしょう,みりん,しょうゆ	33 g	41.8 g
	オクラのおかかあえ			かつお節	オクラ,もやし	しょうゆ	17 g	21.2 g
	むらくもスープ		でんぷん	たまご、とうふ、かつお節	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ	塩,しょうゆ	2 g	2.8 g
18 水	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			658 kcal	823 kcal
	◆豚肉のらっきょうやき		さとう、あぶら	ぶた肉	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,キャベツ,しめじ,らっきょう	酒,みりん,しょうゆ	26 g	32.1 g
	ひじきのピリッとサラダ		あぶら、さとう	ひじき、ツナ	きゅうり,にんじん,キャベツ	しょうゆ,酢,ラー油	18 g	22.6 g
	ゆずゼリー		さとう、はちみつ	かんてん	ゆず	水	1 g	1.6 g
19 木	鯛めし	○	ごはん、さとう	たい、油あげ、牛にゅう	ごぼう,干ししいたけ	しょうゆ,酒,塩	593 kcal	741 kcal
	竹輪の雪味あげ		こむぎこ、さとう、あぶら	ちくわ	にんじん,パセリ	しょうゆ	22 g	27.2 g
	ごまあえ		ごま、さとう		ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ	18 g	22.3 g
	手まり麩のすまし汁		やきふ	わかめ、にぼし	えのきたけ,ねぎ	しょうゆ,塩	3 g	3.4 g
20 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			590 kcal	737 kcal
	マーボーナス		あぶら、さとう、でん粉	ぶたミンチ、みそ	べいなす,ねぎ,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,トウバンジャン,こしょう	22 g	27.4 g
	ゆず雪あえ		さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず	酢,しょうゆ,塩	18 g	23.0 g
	ミレービスケット		ミレービスケット				2 g	2.4 g
23 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			605 kcal	756 kcal
	ヤンニョムチキン		でん粉、あぶら、さとう	とり肉、みそ		塩,酒,ケチャップ,酢,しょうゆ	26 g	32.0 g
	きゅうりとたこの酢の物		さとう	わかめ、たこ	きゅうり,にんじん,にんにく	酢,しょうゆ,塩	16 g	20.2 g
	わかめスープ			わかめ、ベーコン	玉ねぎ,にんじん,もやし,ねぎ	しょうゆ,塩,こしょう	3 g	3.2 g
24 火	ビビンバ	○	ごはん、さとう、ごま油、あぶら	牛にゅう、ぶたミンチ、たまご、みそ	しょうが,にんにく,ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ,とうがらし(粉),塩	592 kcal	740 kcal
	かみかみきゅうりもみ		あぶら、さとう	さきイカ、わかめ	きゅうり,にんじん	酢,塩	24 g	29.7 g
	もやしのスープ			ベーコン	こまつな,玉ねぎ,もやし,干ししいたけ	しょうゆ,塩,こしょう	21 g	26.1 g
	さくらんぼゼリー						3 g	3.4 g
25 水	コッペパン	○	コッペパン	牛にゅう			513 kcal	641 kcal
	焼きそば		ちゅうかめん、あぶら	ぶた肉、ちくわ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,青ピーマン	ソース,塩,こしょう	22 g	27.3 g
	いろどりサラダ		さとう、あぶら	かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,ミニトマト,コーン	塩,こしょう,酢,しょうゆ	14 g	17.8 g
	シークワーサータルト		シークワーサータルト				2 g	2.9 g
26 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			627 kcal	784 kcal
	サバの照り焼き		さとう	さば		酒,しょうゆ,みりん	27 g	34.3 g
	れいわサラダ			わかめ、かつお節	れんこん,さやいんげん,梅びしお	しょうゆ	18 g	23.0 g
	◆浪煮物			はるさめ	えのきたけ,にんじん,ごぼう,さやいんげん	昆布だし,かつおだし,塩,しょうゆ,酒	3 g	3.4 g
	あじさいゼリー		あじさいゼリー					
27 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			625 kcal	781 kcal
	豚肉のからあげ醤味ソースかけ		でん粉、あぶら、さとう	ぶた肉	しょうが,キャベツ,青ピーマン,とうがらし,ねぎ,にんにく	酒,しょうゆ,酢	26 g	31.9 g
	中華スープ			ハム	にんじん,もやし,ほうれんそう,きくらげ	しょうゆ,みりん,こしょう	17 g	20.7 g
							2 g	2.4 g
30 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			602 kcal	753 kcal
	じゃがぶたキムチ		じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	ぶた肉	たまねぎ,にんじん,キムチ,にら	しょうゆ,みりん	23 g	29.0 g
	おかかあえ			かつお節	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,みりん	12 g	14.8 g
	◆モチクリームバニラ		モチクリームバニラ				2 g	2.3 g

あじの日

虫歯予防デー☆

梅の日

西土佐中1年生リクエスト献立

広島県献立

高知県家のカレー献立 みょうがの日

高知の食べものいっぱいの日

夏至の日

カミカミ献立

＊　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。　　◆は新メニューです。