



7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

小学生
(3・4年生)

中学生
(2年生)

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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
こうちけん しょくざい こんだて	1 火	げんまいごまごはん	○	精白米,玄米,ごま	牛乳	強化米		629 kcal	766 kcal
		かつおのたたきふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	かつお	にんにく,しょうが,たまねぎ,きゅうり	さけ,しょうゆ,ゆず酢,酢	31.3 g	38.6 g
		とんじる		さといも	ぶた肉,油揚げ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	煮干	18.9 g	22.2 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				1.9 g	2.3 g
うどんの日 こんだて	2 水	ひやしにくうどん	○	うどん,さとう	ぎゅう肉,わかめ / 牛乳	たまねぎ,ねぎ,だいこん	めんつゆ,しょうゆ,酒,みりん	606 kcal	673 kcal
		やさいのおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ	25.6 g	29.5 g
		ごまだんご		ごまだんご,なたね油				20.8 g	23.5 g
								3.9 g	4.4 g
朝ごはん コンテスト こんだて	3 木	けんこうでかんたんポテトサラダパン【朝コン】	○	食パン,じゃがいも,マヨネーズ(たまごなし)	牛乳	にんじん,たまねぎ,きゅうり,コーン	酢,塩,こしょう	611 kcal	740 kcal
		ウインナー		ウインナー				22.8 g	27.6 g
		なつやさいトマトスープ【朝コン】			たまねぎ,にんじん,なす,トマトピューレ	コンソメ,塩,こしょう,トマトケチャップ,ガスターソース	27.8 g	33.9 g	
		れいとうみかん			みかん			3.4 g	4.5 g
大用小 リクエスト こんだて	4 金	わかめごはん	○	精白米	わかめ / 牛乳	強化米		811 kcal	1013 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	28.9 g	36.7 g
		げんきサラダ		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	塩,こしょう,酢,しょうゆ	33.2 g	40.9 g
		コーンスープ		バター	牛乳,ベーコン	コーン,たまねぎ,パセリ	ホワイトルウ,こしょう	2.6 g	3.4 g
		チョコクレープ		チョコクレープ					
行事食 たなばた こんだて	7 月	ちらしずし	○	精白米,さとう,サラダ油,ごま	油揚げ,たまご / 牛乳	強化米,ごぼう,にんじん,いんげん,干しいたけ	しょうゆ,煮干,塩,酢,ゆず酢	615 kcal	770 kcal
		おほしさまコロッケ		ほしのコロッケ,なたね油				22.0 g	26.6 g
		ゆかりあえ			きざみ昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	しょうゆ	21.8 g	26.7 g
		あまのがわじる			糸かまぼこ,なると	オクラ	削り節,しょうゆ	3.0 g	3.8 g
		たなばたデザート		たなばたデザート					
ALTの先生 ありがとう こんだて (北米)	8 火	パスタ	○	スパゲッティ	牛乳		塩	628 kcal	731 kcal
		チキンバルメザン		なたね油	ささみカツ,チーズ	トマトピューレ,にんにく,パセリ	トマトケチャップ,ガスターソース,コンソメ,塩,こしょう	33.7 g	37.2 g
		ブロッコリーポテトサラダ		じゃがいも,マヨネーズ(たまごなし)		キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー	塩,こしょう	22.6 g	26.8 g
		キャロットジンジャースープ		サラダ油		にんじん,たまねぎ,しょうが,パセリ	コンソメ	3.7 g	4.8 g
		りんごのタルト		りんごのタルト					
ALTの先生 ありがとう こんだて (イギリス)	9 水	ナン	×	ナン				603 kcal	675 kcal
		チキンマサラ		さとう,無塩バター	とり肉,生クリーム	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマトピューレ	カレー粉,ガスターソース,赤りんご,しょうゆ,トマトケチャップ	20.7 g	23.4 g
		やさいサラダ		サラダ油,さとう		レタス,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	酢,塩,こしょう	21.7 g	26.4 g
		さくらんぼゼリー		さくらんぼゼリー				4.0 g	4.7 g
		コーヒーぎゅうにゅう			コーヒー牛乳				
納豆の日 こんだて	10 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		654 kcal	794 kcal
		さばのさいきょうやき		さとう	さば,白みそ		酒,みりん	34.2 g	41.4 g
		やさいのごまあえ		ごま,さとう		キャベツ,にんじん,ほうれん草	しょうゆ	21.1 g	24.5 g
		こんさいじる		さといも	とり肉,油揚げ	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,干しいたけ,ねぎ	煮干,しょうゆ,塩	3.6 g	4.1 g
		なっとう			納豆				
静岡小 リクエスト こんだて	11 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,ピーマン	酒,塩,トウバンジャン,しょうゆ	757 kcal	885 kcal
		からあげ		かたくり粉,なたね油	とり肉	にんにく,しょうが	塩,こしょう,酒	30.9 g	34.3 g
		はるさめサラダ		はるさめ,さとう,ごま油,ごま	わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,しょうゆ	34.3 g	38.3 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	塩,しょうゆ,コンソメ	3.4 g	4.5 g
		チョコアイス		チョコアイス					
ゼリーの日 こんだて	14 月	きなこパン	○	コッペパン,なたね油,さとう	きな粉 / 牛乳		塩	699 kcal	856 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	はくさい,たまねぎ,にんじん	塩,こしょう,ホワイトルウ	27.8 g	33.9 g
		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,塩,こしょう	30.6 g	37.4 g
		アセロラゼリー		アセロラゼリー				3.1 g	3.9 g
ALTの先生 ありがとう こんだて (南アフリカ)	15 火	ターメリックライス	○	精白米	牛乳	強化米	ターメリック	792 kcal	897 kcal
		ポポティ		パン粉,サラダ油	牛肉ミンチ,たまご	にんにく,たまねぎ,レーズン	塩,こしょう	23.3 g	26.2 g
		せんざりにんじんとりんごのサラダ		サラダ油,さとう		にんじん,きゅうり,りんご	酢,塩,こしょう	36.8 g	41.0 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	2.5 g	1.7 g
		とうにゅうプリンタルト		とうにゅうプリンタルト					
ひやし そうめん こんだて	16 水	ひやしそうめん	○	そうめん,さとう	たまご,かまぼこ / 牛乳	ねぎ,きゅうり,干しいたけ	めんつゆ,しょうゆ,酒,みりん	596 kcal	670 kcal
		さかなのフライ		なたね油	魚のフライ			28.9 g	32.1 g
		レモンマフィン		レモンマフィン				19.4 g	22.4 g
幡多農生 が考える 「はたのう しょくざい こんだて	17 木	わかめごはん	○	精白米	わかめ / 牛乳	強化米		632 kcal	781 kcal
		れいしやぶのぶしゅかんマーレードあえ		ごま,ごま油,ぶしゅかんマーレード,さとう,ごま油	ぶた肉,白みそ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	酢,酒,しょうゆ	25.1 g	30.2 g
		ミネストローネ		じゃがいも	ベーコン	にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトピューレ,パセリ,バジル	コンソメ,塩,こしょう	19.3 g	22.7 g
		こめこのいちごマフィン		さとう,サラダ油,いちごジャム	たまご		米粉,塩,ベーキングパウダー	2.6 g	3.2 g
なつやさい こんだて	18 金	なつやさいかレー	○	精白米,強化麦,じゃがいも,サラダ油	ぶた肉,ぶたミンチ,粉チーズ,牛乳 / 牛乳	強化米,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,グリーンピース,しょうが,にんにく	ガスターソース,しょうゆ,カレールー,カレー粉	656 kcal	790 kcal
		ハワイアンサラダ		サラダ油		パイン,きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,塩,こしょう	18.6 g	22.1 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)				20.9 g	24.1 g
							2.4 g	3.1 g	

「ALTの先生ありがとう」こんだて

7月の給食には「ALTの先生ありがとう」献立と題して、夏休みに帰国されるALTの先生方の母国料理が登場します。

現在、四万十市には7名のALTの先生が勤務されていますが、その内6名の先生が1学期を持って帰国されます。帰国される先生方の母国料理を「北米」「イギリス」「南アフリカ」の3か国に分けてそれぞれのメニューが登場します。ありがとうございます気持ちを込めて、各国の料理を楽しんでいただきましょう☆



幡多農生が考える「はたのう食材」こんだて

7月17日(木)は幡多農業高校の生活コーディネーター科の3年生が考えてくれた「はたのう食材」献立です。

幡多農業高校で生産されているおいしい食材を知っている皆さんだからこそできる、幡多農のおいしい物をふんだんに使った献立です。どんなメニューが登場するか、お楽しみに☆

