

9月

予定献立表



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)

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人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量	1人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	えだまめコーンごはん	○	精白米	牛乳	強化米、えだまめ、コーン	食塩	622 kcal	756 kcal
	チキンのトマトにこみ		じゃがいも、さとう	とり肉	たまねぎ、にんじん、いんげん、トマト、トマトピューレ	さけ、みりん、しょうゆ、コンソメ	25.4 g	31.1 g
	スパゲッティサラダ		スパゲッティ、さとう、ノンエッグマヨネーズ		きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	食塩、こしょう、酢	17.5 g	20.2 g
	れいどうみかん				みかん		2.5 g	3.3 g
2火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		554 kcal	703 kcal
	ちくわのいそべあげ		薄力粉、なたね油	ちくわ、あおのり			21.4 g	25.6 g
	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	12.6 g	15.5 g
	五目きんぴら		サラダ油、さとう	さつま揚げ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、れんこん	七味とうがらし、しょうゆ、さけ	2.3 g	2.8 g
3水	カボチャマヨネーズのせーとー！【朝ごはんコンテスト】	○	食パン、さとう、ノンエッグマヨネーズ	牛乳/スライスチーズ	かぼちゃ	しょうゆ、さけ、食塩、こしょう	593 kcal	736 kcal
	オムレツ			(冷) オムレツ			27.7 g	34.2 g
	さっぱりスープ			ベーコン	レタス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン	食塩、こしょう、コンソメ	28.8 g	35.0 g
	オレンジ				オレンジ		3.8 g	4.8 g
4木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		605 kcal	772 kcal
	さばのしょうがやき		さとう	さば	しょうが	食塩、みりん、しょうゆ	28.9 g	36.2 g
	いゅうきゅうときゅうりのすのもの【朝ごはんコンテスト】		さとう、ごま		はすいも、きゅうり	酢、ゆず酢、しょうゆ	18.9 g	22.7 g
	かぼちゃとこまつなのみどしる			油揚げ、こんぶ、みそ	かぼちゃ、こまつな、ぶなしめじ、ねぎ	削り節	2.4 g	3.1 g
5金	キムチチャーハン	○	精白米、強化麦、サラダ油、ごま	牛乳/ぶた肉	強化米、にんじん、キムチ、ピーマン	さけ、食塩、トウバンジャン、しょうゆ	530 kcal	700 kcal
	こうちにらまんじゅう			高知にらまんじゅう			18.1 g	23.4 g
	ちゅうかサラダ		ごま油、さとう		コーン、きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ、ゆず酢、食塩、酢	14.8 g	17.7 g
	フルーツボンチ		あわせるゼリー (マスカット)、サイダーゼリー	アガーカクテル	みかん、もも、ナタデココ、バインアップル	サイダー	2.0 g	2.7 g
8月	ぶたどん	○	精白米、強化麦、さとう	牛乳/ぶた肉	強化米、たまねぎ、にんじん、系コンヤク、ねぎ	しょうゆ、さけ、削り節	599 kcal	745 kcal
	まめまめサラダ		さとう、ごま油、ごま	ひじき、ミックスビーンズ	もやし、にんじん	しょうゆ、酢、食塩	27.1 g	33.4 g
	ゆずゼリー						13.1 g	14.7 g
							2.3 g	3.0 g
9火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		607 kcal	776 kcal
	さけのてけやき		ごま	さけ		しょうゆ、みりん	37.2 g	46.9 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	15.7 g	18.1 g
	だいずのいそに		サラダ油	大豆、とり肉、ひじき、さつま揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん	2.3 g	3.0 g
10水	カレーライス	○	精白米、強化麦、じゃがいも、さとう	牛乳/ぶた肉、スライスチーズ	強化米、たまねぎ、にんじん、グリビース	カレー粉、ケチャップ、赤ワイン、しょうゆ、トマトケチャップ	629 kcal	794 kcal
	キャベツとコーンのサラダ		サラダ油、さとう		キャベツ、コーン、きゅうり	酢、食塩、こしょう	20.0 g	24.3 g
	アイスバイン				アイスバイン		18.9 g	22.5 g
							3.2 g	4.0 g
11木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		603 kcal	759 kcal
	はっほうさい		かたくり粉	ぶた肉、いか、うずら卵	にんじん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、干しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩、こしょう、さけ、とりガラスープの素	25.3 g	31.3 g
	ごぼうサラダ		さとう、すりごま、ノンエッグマヨネーズ		ごぼう、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	16.6 g	19.3 g
	オレンジ				オレンジ		2.8 g	3.4 g
12金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		773 kcal	931 kcal
	ぎゅうにくコロケ		なたね油	牛肉コロケ			20.3 g	23.1 g
	けんきサラダ		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	27.1 g	30.9 g
	コーンスープ		無塩バター	牛乳、ベーコン	コーン缶詰(クリーム)、たまねぎ、パセリ	ホワイトルウ、こしょう	2.1 g	2.4 g
16火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		620 kcal	775 kcal
	じゃがぶたキムチ		じゃがいも、さとう、サラダ油	ぶた肉	たまねぎ、系コンヤク、キムチ、にら、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ	24.1 g	29.8 g
	まごはやさしいサラダ		さつまいも、ごま、さとう、サラダ油	ひきわり大豆、わかめ、じゃこ	こまつな、えのきたけ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢	17.1 g	20.0 g
	レモンゼリー						1.9 g	2.7 g
17水	ちゃんぽん	○	中華めん(ゆで)、サラダ油	牛乳/ぶた肉、いか	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	中華だし、しょうゆ、食塩、こしょう	582 kcal	717 kcal
	やきぎょうざ			ぎょうざ			25.9 g	32.1 g
	ほしだいこんのちゅうかあえ		さとう、ごま油	きざみ昆布	干だいこん、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、ゆず酢	18.7 g	22.1 g
	どうにゅうプリン		プリン(豆乳クリーム)				2.3 g	2.9 g
18木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		608 kcal	751 kcal
	しいらのゆずフライ		かたくり粉、なたね油、さとう	しいら		さけ、食塩、こしょう、しょうゆ、酢、ゆず酢	31.2 g	35.2 g
	ほうれんどうのいそかあえ		さとう	もみのり	ほうれん草、もやし	削り節、しょうゆ、ゆず酢	16.5 g	18.8 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	2.7 g	3.5 g
19金	とろろうどん	○	精白米、さとう	牛乳/とりミンチ、たまご、あおのり	強化米、干しいたけ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん	667 kcal	850 kcal
	キャベツのどさゆずあえ		さとう	かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、ゆず酢、しょうゆ、食塩	27.2 g	33.9 g
	しまんどう		しまんどう				22.0 g	26.5 g
							1.8 g	2.4 g
22月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		678 kcal	831 kcal
	マーマレードチキン		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	28.4 g	32.6 g
	ハニーサラダ		じゃがいも、サラダ油、はちみつ		きゅうり、にんじん、コーン	酢、食塩、粒入りマスタード	24.6 g	26.3 g
	わふうミネストローネ		じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、しょうが、パセリ	削り節、しょうゆ、みりん、こしょう	2.5 g	3.3 g
24水	ハヤシライス	○	精白米、強化麦	牛乳/牛肉、ぶた肉	強化米、たまねぎ、にんじん、グリビース、ぶなしめじ、にんにく	ハヤシルウ	716 kcal	912 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ		にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン	酢、食塩、こしょう	21.4 g	26.2 g
	バナナ				バナナ		27.3 g	33.4 g
							3.4 g	4.3 g
25木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		629 kcal	796 kcal
	ぶたにくのぶしゅかんあけ		かたくり粉、なたね油、さとう、ごま	豚ロース	しょうが、ぶしゅかんマーマレード	しょうゆ、ぶしゅかん酢	25.7 g	31.3 g
	おひたし		さとう	かつお節	キャベツ、こまつな	しょうゆ	23.7 g	28.4 g
	けんちんじる		さといも	とうふ	だいこん、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、ねぎ	煮干、しょうゆ、食塩	2.3 g	2.9 g
26金	わかめごはん	○	精白米	牛乳/炊き込みわかめ	強化米		753 kcal	950 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	26.0 g	34.0 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	29.5 g	36.0 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	3.1 g	4.2 g
29月	おやごどんぶり	○	精白米、さとう	牛乳/とり肉、たまご	強化米、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、さけ	593 kcal	736 kcal
	しょうゆドレッシングあえ		さとう、サラダ油、ごま油		だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ、食塩、酢	23.4 g	28.2 g
	りんご				りんご		19.3 g	22.5 g
							2.3 g	2.8 g
30火	たきこみごはん	○	精白米、さとう	牛乳/とり肉、油揚げ	強化米、ねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ	さけ、しょうゆ、削り節	528 kcal	653 kcal
	さけのさいきょうやき		さとう	さけ、白みそ		さけ、みりん	33.2 g	41.4 g
	ごまキャベツ		ごま、さとう		キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢	15.0 g	17.3 g
	すまし汁			系かまぼこ、こんぶ	えのきたけ、ねぎ	削り節、しょうゆ、食塩	3.8 g	5.0 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。



今月の平均栄養価



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生 (3・4年生)	624	25.9	28%	316	87	2.0	2.9	225	0.45	0.48	19	5.4	2.6
中学生 (2年生)	782	31.7	27%	341	107	2.7	3.6	268	0.70	0.54	24	6.9	3.3



長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。
規則正しい生活リズムをこころがけましょう。

