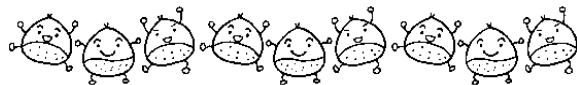




よていこんだてひょう

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	たんぱく質 脂質 塩相当量	たんぱく質 脂質 塩相当量
あき みかく 秋の味覚 こんだて	1 水	ターメリックライス	○	精白米,強化麦	牛乳	強化米	ターメリック	643 kcal	773 kcal
		さつまいものシチュー		さつまいも,サラダ油	とり肉,ベーコン,スモーク肉,牛乳,粉チーズ	たまねぎ,にんじん,いんげん	こしょう,ホワイトルウ	23.1 g	27.9 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	17.4 g	20.0 g
		とうにゅうプリン		とうにゅうプリン				1.4 g	1.8 g
とうふのひ こんだて	2 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		610 kcal	737 kcal
		マーボー豆腐		さとう,かたくり粉,ごま油	とうふ,ぶたミンチ,赤みそ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,ねぎ	しょうゆ,酒,みりん,オスターソース,七味とうがらし	25.4 g	31.0 g
		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,塩,こしょう	20.7 g	24.5 g
		オレンジ				オレンジ		1.8 g	2.3 g
中村南小 リクエスト こんだて	3 金	わかめごはん	○	精白米	たきこみわかめ/牛乳	強化米		763 kcal	879 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		塩,酒,しょうゆ,ゆず酢	28.6 g	31.6 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	31.0 g	33.6 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	3.0 g	3.8 g
つきみ お月見 こんだて	6 月	いもごはん	○	精白米,さつまいも	牛乳	強化米	塩	636 kcal	745 kcal
		さけのしおやき			サケ		塩	30.7 g	33.8 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	13.1 g	14.0 g
		つきみじり		もち,さといも	とり肉,わかめ,かつお節	にんじん,だいこん,ながねぎ	だしこんぶ,しょうゆ,塩	2.3 g	3.0 g
なおいち ひ 直七のひ	7 火	おつきみだいふく	○	おつきみだいふく					
		むぎごはん		精白米,強化麦	牛乳	強化米		604 kcal	742 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	20.6 g	25.0 g
		キャベツのなおいちあえ		さとう	かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん	なおいちす,酢,しょうゆ,塩	18.2 g	21.3 g
	8 水	きんぴらごぼう	○	サラダ油,さとう,ごま	さつまあげ	ごぼう,にんじん,糸コンニャク,いんげん	しょうゆ,酒,みりん	2.1 g	2.6 g
		ぞぼろどん		精白米	とりミンチ,たまご/牛乳	強化米,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん	617 kcal	756 kcal
		いそかあえ			かつお節,もみのり	こまつな,もやし	しょうゆ,ゆず酢	28.8 g	35.1 g
		りんご				りんご		20.1 g	23.9 g
あき 朝ごはん こんだて	9 木		○					2.0 g	2.5 g
		ごはん		精白米	牛乳	強化米		605 kcal	744 kcal
		ポークウィンナー			ウィンナー			24.4 g	29.8 g
		てつじんいため【朝コン】		ごま油,さとう	ひじき,たらこフレーク,かつお節	にんじん	酒,しょうゆ	24.0 g	28.8 g
め あいご 目の愛護デー	10 金	ピリからキムチどんじり【朝コン】	○		ぶた肉,とうふ,みそ	だいこん,にんじん,ぶなしめじ,キムチ,ねぎ	だしこんぶ,削り節	2.6 g	3.4 g
		バナナ				バナナ			
		ごはん		精白米	牛乳	強化米		601 kcal	747 kcal
		きびなごのゆずフライ		かたくり粉,なたね油,さとう	きびなご	ねぎ	塩,こしょう,ゆず酢	29.3 g	35.9 g
しゅん 旬のこんだて	14 火	だいこんとツナのあえもの	○	さとう,ごま,ごま油	ツナ	だいこん,きゅうり	酢,しょうゆ	18.9 g	22.2 g
		びっくり！たまげたみぞしる【朝コン】			いか,たまご,みそ	なす,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,オクラ	煮干	2.9 g	3.4 g
		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,酒	649 kcal	784 kcal
		あげだし豆腐		かたくり粉,なたね油	とうふ,かつお節	しょうが,ねぎ	みりん,しょうゆ,煮干	29.1 g	34.3 g
きのこのひ	15 水	ほしだいこんとひじきのあえもの	○	さとう,ごま油	糸かまぼこ,ひじき	干だいこん,きゅうり	しょうゆ,酢	20.2 g	23.0 g
		けんちんじる		さといも	油あげ	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,塩	3.8 g	4.9 g
		きのこスパゲッティ		スパゲッティ,サラダ油,さとう	ぶたミンチ/牛乳	にんじん,たまねぎ,エリンギ,ぶなしめじ,青ピーマン	煮干,しょうゆ,塩	629 kcal	768 kcal
		キャッシュ		やさいのキャッシュ				22.7 g	27.4 g
せかいしよくりょう 世界食糧デー	16 木	ちくわサラダ	○	サラダ油,さとう	ちくわ	キャベツ,きゅうり,コーン,パセリ	酢,しょうゆ,塩,こしょう	25.0 g	31.4 g
		スイートポテト		スイートポテト				3.0 g	3.7 g
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー					
		むぎごはん		精白米,強化麦	牛乳	強化米		638 kcal	758 kcal
こうち た 高知の食べものいっ ぱいのひ	17 金	だいずハンバーグ	○	さとう	だいずハンバーグ		トマトケチャップ,ウスターソース	26.3 g	29.9 g
		えだまめサラダ		さとう,ごま油,ごま	ひじき,チキンハム	もやし,えだまめ	しょうゆ,酢,塩	20.3 g	21.8 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,塩,こしょう,トマトケチャップ	3.2 g	4.2 g
		ドライカレー		精白米,強化麦,サラダ油	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,ケリビーズ,にんにく	しょうゆ,塩,中華だし,こしょう	660 kcal	801 kcal
	20 月	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,塩	22.2 g	26.9 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				20.2 g	24.1 g
								2.2 g	2.9 g
	21 火	ガーリックチャーハン	○	精白米,サラダ油	たまご,ベーコン/牛乳	強化米,たまねぎ,ケリビーズ,にんじん,にんにく	しょうゆ,塩,中華だし,こしょう	596 kcal	790 kcal
		にらまんじゅう			にらまんじゅう			20.2 g	25.6 g
		パンバンジーサラダ		さとう,ごま,ごま油	ほぐしささみ	きゅうり,もやし	しょうゆ,酢	17.6 g	23.1 g
		フルーツしらたま		カクテルゼリー,白玉もち		みかん,もも,バナナ	サイダー	2.1 g	3.2 g
	22 水	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		627 kcal	756 kcal
		シイラのおうごんあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	しいら		塩,こしょう,酒,みりん,しょうゆ	29.8 g	32.5 g
		わかめときゅうりのすのもの		さとう,ごま	わかめ	きゅうり,にんじん	酢	17.4 g	19.9 g
		ぶたにくとだいこんのみそに		サラダ油,さとう	ぶた肉モモ,こんぶ,赤みそ	だいこん,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,酒	2.4 g	3.0 g
	23 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		638 kcal	794 kcal
		てりやきとうふハンバーグ		パン粉,さとう,かたくり粉	とりミンチ,ぶたミンチ,とうふ,たまご	たまねぎ	塩,こしょう,しょうゆ,みりん,酒	28.7 g	35.3 g
		キャベツのとしみずあえ		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,塩	17.8 g	20.8 g
		さつまいものみぞしる		さつまいも	油揚げ,わかめ,みそ	えのきたけ,たまねぎ,ねぎ	煮干	3.2 g	4.1 g
はたのうしよくさい 稲多農の食村こんだ て	23 木	べいナスのぞぼろどん	○	精白米,ごま油	ぶたミンチ,とりミンチ/牛乳	強化米,しょうが,べいなす,たまねぎ,にんじん,ねぎ	オスターソース,酒,みりん,しょうゆ	622 kcal	770 kcal
		キャベツのぶしゅかんあえ		さとう		きゅうり,にんじん,キャベツ	ぶしゅかん酢,酢,しょうゆ,塩	22.6 g	27.2 g
		てづくりぶしゅかんケーキ		ホットケーキミックス,サラダ油,マーメイド,さとう	たまご,豆乳			20.6 g	24.5 g
								1.7 g	2.1 g
中村中 リクエスト こんだて	24 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	酒,塩,トウバンジャン,しょうゆ	783 kcal	914 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,しょうゆ	28.9 g	32.4 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	35.7 g	39.7 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	3.8 g	5.1 g
おはなし きゅうしよく (おだんごスープ)	27 月	とうにゅうプリンタルト	○	とうにゅうプリンタルト					
		パエリア		精白米,強化麦,オリーブ油	ベーコン,とりミンチ/牛乳	強化米,たまねぎ,にんじん,ケリビーズ	ターメリック,コンソメ,塩	637 kcal	763 kcal
		きゅうにくコロッケ		なたね油	ぎゅうにくコロッケ	きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	酢,塩,こしょう	21.8 g	25.5 g
		ドレッシングサラダ		さとう,サラダ油		たまねぎ,にんじん,パセリ	コンソメ,しょうゆ,塩,こしょう	24.5 g	29.1 g
おはなし きゅうしよく (にんじんとごぼう とだいこん)	28 火	にくだんごスープ	○		ミートボール			3.5 g	4.5 g
		ごはん		精白米	牛乳	強化米		605 kcal	713 kcal
		サバのてりやき		ごま	さば	しょうが	みりん,しょうゆ	29.0 g	31.7 g
		カミカミきゅうりもみ		ごま,さとう	さきいか,わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,塩	17.7 g	18.3 g
おはなし きゅうしよく (わにわにのごち そう)	29 水	あきのみぞしる		さといも	とうふ,みそ	だいこん,れんこん,こんにゃく,ごぼう,にんじん,ねぎ	煮干	2.7 g	3.5 g
		むぎごはん		精白米,強化麦	牛乳	強化米		622 kcal	770 kcal
		ヤンニョムチキン		かたくり粉,なたね油,さとう,ごま	とり肉	にんにく	塩,酒,コチュジャン,トマトケチャップ,酢,しょうゆ	27.4 g	33.3 g
		もやしのナムル		ごま,さとう,ごま油	チキンハム,わかめ	もやし,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,塩	17.0 g	19.8 g
おはなし きゅうしよく (おでんおんせんに いく)	30 木	トックいりわかめとながねぎのスーフ		もち,かたくり粉,ごま油	ほぐしささみ,わかめ	にんじん,だいこん,ながねぎ,干しいたけ,しょうが	ちゅうか味,塩,こしょう,しょうゆ	2.7 g	3.5 g
		ごはん		精白米	牛乳	強化米		603 kcal	742 kcal
		みぞおでん		さとう	あつあげ,さつまあげ,こんぶ,うずら卵,赤みそ	こんにゃく,だいこん,しょうが	しょうゆ,削り節,酒	22.6 g	27.2 g
		はるさめサラダごまふうみ		はるさめ,すりごま,さとう,サラダ油	ツナ	にんじん,きゅうり,もやし	酢,しょうゆ,塩,こしょう	20.0 g	23.7 g
おはなし きゅうしよく (かぼちゃスープの おふる)	31 金	みかん	○			みかん		1.9 g	2.3 g
		チキンライス		精白米,強化麦,サラダ油	とりミンチ/牛乳	強化米,たまねぎ,にんじん,ケリビーズ	トマトケチャップ,塩,こしょう,ウスターソース	625 kcal	746 kcal
		フレンチサラダ		サラダ油,さとう	チキンハム	きゅうり,にんじん,キャベツ	酢,塩,こしょう	21.4 g	25.2 g
		パンフキンスープ		バター	牛乳,生クリーム	かぼちゃペースト,かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	コンソメ,塩,こしょう	23.5 g	27.7 g
かぼちゃのマフィン		かぼちゃのマフィン		かぼちゃのマフィン				2.7 g	3.5 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。