



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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
おはなし きゅうしょく 【小学1年生】 (おおきなかぶ /スイミー)	4 火	ビビンバ	○	ぶたミンチ,たまご/牛乳	精白米,強化麦,サラダ油,ご ま,さとう	もやし,ほうれん草,にんじん, しょうが,にんにく	さけ,しょうゆ,塩,酢,とうがらし	579 kcal 24.5 g	717 kcal 29.9 g
		カブとツナのサラダ		ツナ	さとう,ごま,ごま油	だいこん,かぶ,きゅうり,にんじ ん	酢,しょうゆ	21.7 g 2.6 g	26.0 g 3.2 g
おはなし きゅうしょく 【小学2年生】 (あなのやくわり)	5 水	おやこどん	○	とりミンチ,たまご/牛乳	精白米,強化麦,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ	そうだ節,しょうゆ,みりん	641 kcal 22.2 g	772 kcal 26.7 g
		れんこんとちくわのマカロニサラダ		ちくわ	マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,さとう	れんこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	塩,こしょう,酢	19.6 g 2.3 g	22.4 g 3.0 g
		ドーナツ			ケーキドーナツ				
おはなし きゅうしょく 【小学3年生】 (ゆうすげ村の 小さな旅館)	6 木	むぎごはん	○	牛乳	精白米,強化麦			573 kcal 21.4 g	706 kcal 26.2 g
		すきやきふうに		ぶた肉,とうふ	じゃがいも,なたね油,さとう	糸こんにゃく,にんじん,はくさい,ねぎ	しょうゆ,塩	17.3 g 1.6 g	20.4 g 2.1 g
		ゆずだいこん			さとう	だいこん,きゅうり,にんじん	塩,酢,ゆず酢		
おはなし きゅうしょく 【小学4年生】 (ごんぎつね)	7 金	くりごはん	○	牛乳	精白米,日本ぐり		塩,さけ	570 kcal 25.0 g	683 kcal 27.9 g
		イワシのかばやき		いわし	薄力粉,かたくり粉,なたね油,さとう		みりん,さけ,しょうゆ	19.5 g 3.1 g	21.9 g 3.9 g
		こまつなのごまあえ			ごま,すりごま,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん	そうだ節,しょうゆ		
		とうふとあぶらあげのみそしる		とうふ,油揚げ,わかめ,みそ		ねぎ	そうだ節,こんぶ		
おはなし きゅうしょく 【小学5年生】 (大進じいさんとがん/ 和の文化を受け継ぐ)	1 0 月	むぎごはん	○	牛乳	精白米,強化麦			592 kcal 22.7 g	711 kcal 27.0 g
		がんもどきいりおでん		がんもどき,あつあげ,さつま揚げ,こんぶ,うすら卵	さとう	だいこん,こんにゃく	煮干,しょうゆ	18.0 g 1.8 g	20.9 g 2.3 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		
		たいやき			たいやき				
おはなし きゅうしょく 【小学6年生】 (海のいのち)	1 1 火	むぎごはん	○	牛乳	精白米,強化麦			647 kcal 33.6 g	766 kcal 38.0 g
		サバのさいきょうやき		さば,白みそ	さとう		さけ,みりん	21.7 g 2.7 g	23.8 g 3.1 g
		かみかみきゅうりもみ		さきいか,わかめ	ごま,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,塩		
		こうやどうふのたまごとじ		凍り豆腐,たまご	さとう	いんげん,にんじん	塩,しょうゆ,煮干		
「いいにら」 の日 こんだて	1 2 水	マーボーどん	○	ぶたミンチ,赤みそ,とうふ/ 牛乳	精白米,強化麦,なたね油,さ とう,かたくり粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,に んじん,にら	塩,こしょう,ちゅうかあじ,さけ, しょうゆ	549 kcal 24.9 g	678 kcal 30.1 g
		パンパンジーサラダ		とりささみ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,酢	17.9 g 2.4 g	21.0 g 3.2 g
朝ごはん こんだて	1 3 木	えいようたっぷり さらっとたべれるスープごはん【朝コン】	○	ぶた肉,たまご/牛乳	精白米,強化麦,ごま油,さと う,かたくり粉,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ほ うれん草,ねぎ	ちゅうかあじ,オリーブオイル,さけ, 塩,こしょう,しょうゆ	530 kcal 23.4 g	651 kcal 28.6 g
		あさからかんだん! えだまめと ブロッコリーのツナコーンサラダ【朝コン】		ツナ	ノンエッグハーフ	ブロッコリー,えだまめ,コーン	塩,こしょう	17.6 g 1.8 g	20.8 g 2.3 g
県立中村中 リクエスト こんだて	1 4 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ/牛乳	精白米,強化麦			696 kcal 28.0 g	843 kcal 33.8 g
		チーズハンバーグ		とりミンチ,ぶたミンチ,とうふ,たまご,チーズ,お節	パン粉,サラダ油	たまねぎ,アップルソース	塩,こしょう,オリーブオイル,トマトチャップ	26.3 g 2.6 g	30.3 g 3.3 g
		げんきサラダ		チキンハム,きざみ昆布,かつお節	さとう,サラダ油	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		
		とんじる		ぶた肉,油揚げ,みそ	さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	煮干		
		チョコクレープ			チョコクレープ				
高知の食べ物 いっぱいの日 ①	1 7 月	とりそばろどん	○	とりミンチ,たまご/牛乳	精白米,強化麦,さとう	干しいたけ,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん	606 kcal 26.2 g	750 kcal 32.2 g
		ひじきのしらあえ		ひじき,とうふ	さとう,ごま	こまつな,にんじん	しょうゆ,食塩	20.8 g 1.7 g	24.9 g 2.3 g
高知の食べ物 いっぱいの日 ②	1 8 火	むぎごはん	○	牛乳	精白米,強化麦			620 kcal 29.5 g	770 kcal 36.1 g
		かつおフライごまみそあえ		かつお,赤みそ	かたくり粉,なたね油,さとう,ごま	しょうが	しょうゆ,さけ,トマトチャップ	16.3 g 2.9 g	19.0 g 3.7 g
		きゃべつのとさゆずあえ		かつお節	さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ゆず酢,しょうゆ,塩		
		いもいも汁		油揚げ,みそ	さつまいも,さといも,じゃがいも	こんにゃく,ごぼう,ねぎ,にんじん	煮干		
高知の食べ物 いっぱいの日 ③	1 9 水	四万十牛カレー	○	ぎゅう肉/牛乳	精白米,強化麦,じゃがいも, さとう	たまねぎ,にんじん,グリルピー ス	スクールカレールウ,加ーゆ,オ リーブオイル,赤ワイン,しょうゆ	571 kcal 19.0 g	704 kcal 22.5 g
		ピーマンのおかかあえ		かつお節	さとう	青ピーマン,もやし,にんじん	しょうゆ	17.0 g 2.8 g	20.2 g 3.6 g
中村南小学校 5年生考案 四万十の 食べ物 いっぱいの日	2 0 木	いもごはん	○	牛乳	精白米,強化麦,さつまいも		食塩	588 kcal 24.8 g	737 kcal 32.0 g
		しいらのゆずフライ		しいら	かたくり粉,なたね油,さとう		さけ,食塩,こしょう,しょうゆ,酢,ゆず酢	16.6 g 2.9 g	19.4 g 3.9 g
		やさしいのとさびしゅかんマーメイドあえ		かつお節	マーメイド,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ぶしゅかん酢,しょうゆ,食塩		
		あおさのみそしる		あおさ,とうふ,みそ		たまねぎ,ねぎ	煮干		
		しまんとう			しまんとう				
「和食」の日 (11月24日) こんだて	2 1 金	むぎごはん	○	牛乳	精白米,強化麦			586 kcal 28.0 g	728 kcal 34.4 g
		とりのてりやき		とり肉		しょうが	しょうゆ,みりん,さけ	19.9 g 2.7 g	24.1 g 3.5 g
		こうようなます			すりごま,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,塩,さけ		
		けんちんじる		ぶた肉,とうふ	さといも,ごま油	だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく,干しいたけ	そうだ節,こんぶ,塩,しょうゆ,さけ		
さつまいも こんだて	2 5 火	チキンライス	○	とりミンチ/牛乳	精白米,強化麦,サラダ油	たまねぎ,にんじん,グリルピー ス	トマトチャップ,食塩,こしょう,オリーブ オイル	552 kcal 18.6 g	682 kcal 21.9 g
		さつまいもいりポテトサラダ		チキンハム	じゃがいも,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ,きゅうり	酢,塩,こしょう	20.3 g 2.6 g	24.0 g 3.3 g
		コーンチャウダー		ベーコン,牛乳		コーン缶詰(クリーム),たまねぎ,にんじん,パセリ	ホワイトルウ,こしょう		
高知の食べ物 いっぱいの日 ④	2 6 水	こぎつねごはん	○	とりミンチ,油揚げ/牛乳	精白米,強化麦,サラダ油,さとう	にんじん,しょうが	さけ,しょうゆ,みりん,塩	598 kcal 24.0 g	741 kcal 29.3 g
		いもてん			さつまいも,薄力粉,なたね油		塩	19.9 g 3.1 g	23.5 g 3.9 g
		こまつなのおひたし		かつお節	さとう	こまつな,はくさい	しょうゆ		
		タイのおすまし		まだい,なると,とうふ		えのきたけ,ねぎ	そうだ節,こんぶ,しょうゆ,塩		
幡多農生考案 はたのう食材 こんだて	2 7 木	むぎごはん	○	牛乳	精白米,強化麦			652 kcal 26.3 g	809 kcal 31.8 g
		ぶたにくのトマトソースがけ		ぶた肉	サラダ油,オリーブ油	いんげん,トマトピューレ,たまねぎ,にんにく	さけ,塩,こしょう	23.7 g 2.4 g	28.3 g 3.1 g
		はくさいとにくだんごのちゅうかスープ		ミートボール	かたくり粉,ごま油	はくさい,キャベツ,にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ,干しいたけ,しょうが	ちゅうかあじ,食塩,こしょう,しょうゆ		
		ぶしゅこら		たまご	バター,チョコレート,薄力粉,マーメイド,さとう		ミルクココア		
具同小学校 リクエスト こんだて	2 8 金	キムチチャーハン	○	ぶた肉/牛乳	精白米,強化麦,サラダ油,ごま	にんじん,キムチ,青ピーマン	さけ,塩,トウバンジャン,しょうゆ	757 kcal 28.4 g	883 kcal 31.7 g
		わふうからあげ		とり肉	かたくり粉,なたね油,さとう		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	33.4 g 3.8 g	36.6 g 5.1 g
		はるさめサラダ		わかめ	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,しょうゆ		
		たまごスープ		たまご	かたくり粉	たまねぎ,ねぎ	塩,しょうゆ,コンソメ		
		とうにゅうプリンタルト			とうにゅうプリンタルト				

* 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。