令和7年度

11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) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生 (2年生) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	麦ごはん	○	ごはん,むぎ	牛にゅう			622 kcal	778 kcal
	チリコンカン			だいず,ぶたミンチ	コーン,たまねぎ,にんじん,にんにく	にんにく,ケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう,チリパウダー	24 g	29.9 g
	春雨サラダ		はるさめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	ハム	にんじん,キャベツ,きゅうり	塩,酢,しょうゆ	19 g	23.6 g
							2 g	3.0 g
5 水	チャーハン	○	ごはん,あぶら	たまご,ぶた肉,牛にゅう	しょうが,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,青ピーマン	しょうゆ,中華だし,塩,こしょう	598 kcal	747 kcal
	ニラとささきイカのナムル		さとう,ごまあぶら	ささきいか	にら,もやし,にんじん	しょうゆ	28 g	34.9 g
	鶏肉とえのきのスープ		でん粉,はるさめ,ごまあぶら	とり肉	えのきたけ,チンゲンサイ,ねぎ	塩,しょうゆ	17 g	21.7 g
							2 g	3.1 g
6 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			565 kcal	706 kcal
	チンジャオロース		あぶら,さとう,でん粉	ぶた肉	青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,たけのこ,たまねぎ,しょうが	にんにく,酒,かき油,しょうゆ	21 g	27 g
	ゆずドレッシングサラダ		あぶら,さとう		きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず	酢,塩,こしょう	10 g	12.6 g
	おさつスティック		おさつスティック				1 g	1.6 g
いい歯の日献立★ 7 金	いもごはん	○	ごはん,さつまいも	牛にゅう		塩	590 kcal	738 kcal
	揚げだし豆腐		でん粉,あぶら	とうふ,にぼし	しょうが	しょうゆ,みりん	20 g	25.4 g
	もやしのおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	しょうゆ	17 g	21.7 g
	大根のみそ汁			油あげ,みそ	だいこん,にんじん,ねぎ		3 g	3.6 g
10 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			570 kcal	712 kcal
	豚肉と野菜のみそ炒め		さとう,あぶら	ぶた肉,みそ	キャベツ,青ピーマン,ねぎ,たまねぎ,にんじん,しょうが	酒,塩	19 g	24.2 g
	小松菜サラダ			ツナ	こまつな,キャベツ,きゅうり	酢,塩,しょうゆ	15 g	18.3 g
							1 g	1.8 g
11 火	麦ごはん	○	ごはん,むぎ	牛にゅう			626 kcal	782 kcal
	豚肉のからあげ南蛮ソースかけ		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,ねぎ,にんにく	酒,しょうゆ,酢	28 g	35.6 g
	中華スープ			ハム,とうふ,たまご	にんじん,ほうれんそう,きくらげ	しょうゆ,みりん,こしょう	18 g	23.1 g
							2 g	2.3 g
12 水	ナポリタン	○	スパゲッティ,バター	ぶたミンチ,牛にゅう	にんじん,玉ねぎ,しめじ,青ピーマン,にんにく,しょうが	ケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,こしょう	714 kcal	892 kcal
	ひじきのマリネ		さとう,あぶら	ひじき,ちくわ	にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,酢,塩,こしょう	25 g	30.9 g
	おいもマフィン		さつまいも,さとう	たまご,牛にゅう			17 g	20.8 g
							2 g	2.5 g
13 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			546 kcal	683 kcal
	竹輪のもみじ揚げ		さとう,あぶら	ちくわ	にんじん,パセリ	しょうゆ	19 g	23.7 g
	おひたし			かつお節	キャベツ,こまつな	しょうゆ,みりん	13 g	16.7 g
	のっぺい汁		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	2.2 g
西土佐小3年生リクエスト献立 14 金	わかめごはん	○	ごはん	牛にゅう,わかめ			564 kcal	705 kcal
	マーマレードチキン		でん粉,あぶら	とり肉	にんにく,マーマレード	塩,こしょう,しょうゆ,白ワイン	27 g	33.5 g
	土佐あえ			かつお節	こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,みりん	12 g	14.7 g
	フルーツポンチ		さとう	牛にゅう,寒天	みかんパウチ,ぶどうゼリー		2 g	1.9 g
高知の食べものいっぱいの日 17 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			598 kcal	747 kcal
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮		さつまいも,でん粉,あぶら,さとう	とり肉,にぼし	さやいんげん	酒,しょうゆ	25 g	31.5 g
	キャベツのゆずあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず	酢,しょうゆ	9 g	11.3 g
							2 g	2.2 g
18 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			624 kcal	780 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め		あぶら,さとう	ぶた肉,あつあげ,みそ	しょうが,青ピーマン,キャベツ,にんじん,干ししいたけ	しょうゆ,酒,とうがらし	27 g	34.1 g
	カツオ大根		さとう,はちみつ,こんにゃく	かつお	しょうが,だいこん,ねぎ	酒,みりん,しょうゆ	18 g	22.4 g
	柿				かき		2 g	2.9 g
和食の日献立 19 水	炊き込みごはん	○	ごはん,あぶら	とり肉,油あげ,牛にゅう	干ししいたけ,しめじ,にんじん,いんげん	みりん,しょうゆ,酒	578 kcal	723 kcal
	鮭の塩焼き			さけ		塩	29 g	36.0 g
	磯香あえ			のり	こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,みりん	12 g	15.3 g
	豆腐のみそ汁			とうふ,みそ	たまねぎ,ねぎ		2 g	2.9 g
20 木	チキンカレー	○	ごはん,じゃがいも	とり肉,牛にゅう	にんじん,たまねぎ	塩,こしょう,しょうゆ,ウスターソース,カレールウ	598 kcal	747 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	20 g	24.9 g
							22 g	27.8 g
							3 g	3.6 g
21 金	そぼろ丼	○	ごはん,さとう,あぶら	とりミンチ,たまご,牛にゅう	しょうが,にんじん,ごぼう,さやいんげん	酒,しょうゆ	531 kcal	664 kcal
	ゆかりあえ			刻み昆布	キャベツ,ほうれんそう	しょうゆ,ゆかり	20 g	25.3 g
	みかん				みかん		15 g	19.0 g
							1 g	1.7 g
25 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			606 kcal	758 kcal
	炒り豆腐		ごまあぶら,さとう	とうふ,とりミンチ,たまご	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ	しょうゆ	26 g	32.0 g
	甘酢あえ		さとう		キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,酢	19 g	23.9 g
	カルピスかん		さとう	乳酸菌飲料,牛にゅう,寒天		水	2 g	2.2 g
26 水	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			582 kcal	728 kcal
	◆のり塩からあげ		ごまあぶら,でん粉,あぶら	とり肉,あおのり		塩,酒,ガーリックパウダー	24 g	30.3 g
	鉄カルサラダ		さとう,ごまあぶら	ひじき	こまつな,にんじん,キャベツ	しょうゆ,酢,塩	17 g	21.3 g
	卵スープ		でん粉	たまご,ベーコン,わかめ	たまねぎ	塩,こしょう	4 g	4.4 g
27 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			612 kcal	765 kcal
	シイラの紅葉やき		マヨネーズ	しいら	にんじん	塩,酒	30 g	36.9 g
	かみかみきゅうり		あぶら,さとう	ささいか,わかめ	きゅうり,にんじん,切干しだいこん	酢,塩	19 g	24.1 g
	油揚げのみそ汁		じゃがいも	油あげ,みそ	にんじん,ねぎ	水	2 g	2.5 g
28 金	麦ごはん	○	ごはん,むぎ	牛にゅう			544 kcal	680 kcal
	タイピーエン		はるさめ,ごまあぶら	ぶた肉,いか	はくさい,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,しょうが	塩,こしょう,酒,しょうゆ	17 g	21.0 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,コーン	塩,こしょう,酢,しょうゆ	11 g	13.3 g
	ゆずゼリー		さとう,はちみつ	寒天	ゆず	水	2 g	2.6 g

＊　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。