



3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・くどう

行事等	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	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
								エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量
入試応援 こんだて	2月	キキンカツどん	○	精白米, 強化麦, なたね油, さとう	たまご, ポテトとお米のささ身カツ/牛乳	たまねぎ, にんじん, ねぎ	しょうゆ, みりん	598 kcal	735 kcal
		やさいのごまあえ		ごま, さとう		キャベツ, もやし, こまつな, にんじん	しょうゆ, しょうゆ	26.1 g	29.7 g
								17.3 g	19.9 g
								2.4 g	2.8 g
ひなまつり こんだて	3月 火	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	ごぼう, にんじん, いんげん, 干しいたけ	しょうゆ, 煮干, 食塩, 酢, ゆず酢	534 kcal	658 kcal
		もやしのごまみそあえ		すりごま, ごま, さとう, ごま油	糸かまぼこ, みそ	もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢	19.3 g	24.0 g
		なるとのすまし汁			なると, とうふ, わかめ	えのきたけ, ねぎ	こんぶ, 削り節, しょうゆ, 食塩	17.0 g	21.0 g
		ひなあられ		ひなあられ				3.2 g	4.1 g
	4月 水	キーマカレー	○	精白米, 強化麦, サラダ油	ぶたミンチ/牛乳	たまねぎ, にんじん, トマト缶詰, トマトピューレ, にんにく, しょうが, アガカテル	カレー粉, 食塩, こしょう, クスターソース, しょうゆ, 香りの油	581 kcal	735 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	19.7 g	24.3 g
								19.5 g	23.0 g
								2.5 g	3.2 g
八景小 リクエスト こんだて	5月 木	わかめごはん	○	精白米	炊き込みわかめ/牛乳			751 kcal	932 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	27.8 g	35.7 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	28.6 g	35.2 g
		みそ汁			とうふ, 油揚げ, わかめ, みそ	だいこん, たまねぎ, ねぎ	煮干し	3.0 g	4.1 g
		ガトーショコラ		ガトーショコラ					
	6月 金	かつおめし	○	精白米, 強化麦, さとう	かつお, 油揚げ/牛乳	にんじん, ごぼう	しょうゆ, さけ	516 kcal	656 kcal
		あおななしらあえ		さとう, ごま	とうふ	こまつな, にんじん, 糸コンニャク	しょうゆ	26.5 g	32.6 g
		とん汁		さつまいも	ぶた肉, 油揚げ, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	煮干	16.8 g	19.6 g
								2.9 g	3.6 g
すだち こんだて	9月	ごはん	○	精白米	牛乳			573 kcal	702 kcal
		ぎゅうにくコロケ		なたね油	牛肉コロケ			17.2 g	20.1 g
		すだちあえ		ごま, さとう		キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, すだち	しょうゆ	17.6 g	20.0 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	2.4 g	2.9 g
卒業お祝い こんだて	10月 火	キキンライス (乳なし)	○	精白米, 強化麦, サラダ油	とりミンチ/牛乳	たまねぎ, にんじん, グリルピーズ	トマトケチャップ, 食塩, こしょう, クスターソース	552 kcal	683 kcal
		ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズ (卵なし)	チキンハム	キャベツ, きゅうり, にんじん	食塩, こしょう	17.3 g	20.6 g
		フルーツポンチ			アガーカクテル, あわせるゼリー (マスカット)	みかん, もも, バインアップル	サイダー	17.4 g	20.5 g
								1.5 g	1.9 g
	11月 水	親子どんぶり	○	精白米, 強化麦, さとう	とりミンチ, たまご/牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	削り節, しょうゆ, みりん	549 kcal	693 kcal
		ちくわサラダ		サラダ油, さとう	ちくわ	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, パセリ	酢, しょうゆ, 食塩, こしょう	23.0 g	28.5 g
								16.6 g	19.3 g
								2.2 g	2.8 g
はたのう 食材こんだて	12月 木	ごはん	○	精白米	牛乳			593 kcal	750 kcal
		ぶた肉のぶしゅかりんあげ		かたくり粉, なたね油, さとう, マレード, ごま	ぶた肉モモ	しょうが	しょうゆ, ぶしゅかん酢	25.6 g	31.6 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	18.0 g	21.1 g
		はるさめスープ		はるさめ	糸かまぼこ	もやし, にんじん, ねぎ, コーン, しょうが	中華味, 食塩, こしょう, しょうゆ	2.3 g	3.0 g
ホワイトデー こんだて	13月 金	きなこパン	○	コッペパン, なたね油, さとう	きな粉/牛乳		食塩	544 kcal	675 kcal
		キャベツのクリームに		さつまいも, サラダ油	ベーコン, とり肉, ミックスチーズ, 牛乳	キャベツ, たまねぎ, にんじん	白ワイン, ホワイトルウ, 食塩, こしょう	22.8 g	27.5 g
		だいこんとツナのサラダ		さとう, ごま油	ツナ	だいこん, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ	24.5 g	29.4 g
								2.2 g	3.0 g
	16月	にらそばうどん	○	精白米, 強化麦	ぶたミンチ/牛乳	しょうが, にら, たまねぎ, にんじん	オスターソース, さけ, みりん, しょうゆ	596 kcal	755 kcal
		ちゅうかサラダ		ごま油, さとう	チキンハム	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	23.4 g	28.9 g
		しまんどう						21.1 g	25.2 g
								1.6 g	2.1 g
朝ごはん こんだて	17月 火	ごはん	○	精白米	牛乳			572 kcal	740 kcal
		さばのさいきょうやき		さとう	さば, 白みそ		さけ, みりん	28.1 g	36.3 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	17.0 g	20.8 g
		朝から元気モリモリ五大栄養素たっぷりみそ汁 [朝ごはんコンテスト]		じゃがいも	油揚げ, わかめ, たまご, みそ	にんじん, たまねぎ, ほうれん草	煮干	2.6 g	3.2 g
具同小 給食委員会 考えた こんだて	18月 水	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	にんじん, キムチ, 青ピーマン	さけ, 食塩, トウバンジャン, しょうゆ	729 kcal	880 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	食塩, さけ, コチュジャン, トマトケチャップ, 酢, しょうゆ	27.4 g	33.0 g
		元気サラダ		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	食塩, こしょう, 酢, しょうゆ	33.1 g	38.8 g
		わかめスープ			わかめ	にんじん, たまねぎ, ねぎ	食塩, しょうゆ, コンソメ	3.2 g	4.2 g
		とうにゅうプリンタルト			豆乳プリンタルト				
高知の食べ物 いっぱいの日	19月 木	五目たいめし	○	精白米, 強化麦, さとう	油揚げ, まだい/牛乳	たけのこ, こんにゃく, にんじん, 干しいたけ	しょうゆ, さけ, 削り節	505 kcal	617 kcal
		キャベツのとさゆずあえ		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	26.8 g	32.6 g
		ごうやとうふのたまごとし		さとう	凍り豆腐, たまご	いんげん, にんじん	食塩, しょうゆ, 煮干	17.7 g	20.9 g
								3.3 g	4.3 g
	23月	マーボーどん	○	精白米, 強化麦, さとう, かたくり粉, ごま油	とうふ, ぶたミンチ, 赤みそ/牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ	しょうゆ, さけ, みりん, オスターソース, 七味とうがらし	590 kcal	749 kcal
		枝豆サラダ		さとう, ごま油, ごま	ひじき, チキンハム	もやし, にんじん, えだまめ	しょうゆ, 酢, 食塩	27.4 g	34.3 g
								20.7 g	24.8 g
								1.9 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。