



# よていこんだてひょう



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 調味料など	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
								I初キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	I初キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
しんねんど 新年度 スタート こんだて	7 火	とうふととじぼろのあんかけどん	○	精白米, さとう, ごま油, かたくり粉	とりミンチ, とうふ/牛乳	にんじん, たまねぎ, ねぎ, にんにく, しょうが	食塩, こしょう, さけ, 中華だし, しょうゆ, みりん	579 kcal	701 kcal
		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	23.8 g	28.9 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				15.4 g	17.8 g
								2.1 g	2.8 g
8 水	○	ごはん	精白米	牛乳				654 kcal	816 kcal
		あつあげのにくみそいため	サラダ油, さとう, かたくり粉	あつあげ, ぶたミンチ, 赤みそ	こんにゃく, にら, たまねぎ, にんじん	さけ, みりん, しょうゆ	29.6 g	36.8 g	
		パンパンジーサラダ	さとう, ごま油	ほくしささみ	きゅうり, もやし	しょうゆ, 酢	23.4 g	29.0 g	
		ミニグレープゼリー	ぶるりんグレープゼリー				2.1 g	2.8 g	
9 木	○	ハヤシライス	精白米, 強化麦	牛肉 / 牛乳	たまねぎ, にんじん, グリンピース, ぶなしめじ, にんにく, トマトピューレ	ハヤシライス, カサネソース, トマトチャップ, コンソメ	659 kcal	807 kcal	
		ポテトサラダ	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	チキンハム	キャベツ, きゅうり, にんじん	食塩, こしょう	17.7 g	21.3 g	
		とうにゅうプリン	とうにゅうプリン				25.0 g	30.2 g	
							2.8 g	3.7 g	
しまんと ひ 四方十の白 こんだて	10 金	ごはん	○	精白米	牛乳			613 kcal	736 kcal
		しまんとぎゅうコロッケ		なたね油			ぎゅうにくコロッケ	18.3 g	21.2 g
		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, 食塩	19.3 g	22.3 g
		あおさのすましじる			とうふ, かまぼこ, あおさ, こんぶ	えのきたけ, ねぎ	そうだ節, しょうゆ, 食塩	2.3 g	2.7 g
13 月	○	ごはん	精白米	牛乳				600 kcal	720 kcal
		チリコンカン	サラダ油	ぶたミンチ, 大豆	にんにく, コーン, たまねぎ, にんじん	トマトチャップ, カサネソース, 食塩, こしょう, チリパウダー	22.7 g	27.2 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, 食塩, こしょう	17.5 g	20.3 g	
		オレンジ			オレンジ		1.5 g	2.0 g	
14 火	○	ごはん	精白米	牛乳				537 kcal	670 kcal
		さけのてりやき	ごま	さけ	しょうが	みりん, しょうゆ	27.0 g	34.5 g	
		いぞかあえ		かつお節, もみり	こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ, ゆず酢	13.3 g	15.4 g	
		さつまいもどだいこんのみそ汁	さつまいも	油揚げ, みそ	だいこん, えのきたけ, ねぎ	そうだ節	2.8 g	3.4 g	
にゅうがく きゅう 入学進級 おいおい こんだて	15 水	ちらしずし(たまごなし)	○	精白米, さとう, ごま	せんざりかまぼこ, 油揚げ/牛乳	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, グリンピース	食塩, しょうゆ, さけ, みりん, 煮干, 酢, ゆず酢	580 kcal	686 kcal
		なのはなあえ		さとう		ほうれん草, キャベツ, コーン	しょうゆ	21.2 g	25.8 g
		たいのおすまし			まだい, なると, とうふ, わかめ, こんぶ	えのきたけ, ねぎ	そうだ節, しょうゆ, 食塩	17.2 g	18.8 g
		おいおいクレープ		おいおいクレープ				3.1 g	4.1 g
あさ 朝ごはん コンテスト こんだて	16 木	スタミナどん[朝ごはんコンテスト]	○	精白米, 強化麦, さとう, かたくり粉	ぶたミンチ, 牛ミンチ/牛乳	たまねぎ, 赤ピーマン, にんじん, ぶなしめじ, にら	食塩, こしょう, カサネソース, さけ, みりん, しょうゆ	625 kcal	764 kcal
		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, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	22.5 g	27.1 g
		レモンゼリー		レモンゼリー				20.4 g	24.2 g
								2.3 g	2.9 g
こうち 高知の たべもの いっぱい の白 ひ こんだて	17 金	ごはん	○	精白米	牛乳			615 kcal	786 kcal
		ちくわのいぞべあげ		薄力粉, なたね油	ちくわ, あおりの			24.7 g	33.9 g
		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	16.9 g	19.3 g
		はるやさいのみそじる		じゃがいも	とうふ, わかめ, みそ, こんぶ	たけのこ, たまねぎ	そうだ節	3.3 g	5.0 g
20 月	○	マーボーどん	精白米, 強化麦, サラダ油, さとう, かたくり粉	ぶたミンチ, 赤みそ, とうふ/牛乳	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ねぎ, 干しいたけ	食塩, こしょう, ちゅうかあじ, さけ, しょうゆ	616 kcal	753 kcal	
		パンサンスウ	はるさめ, ごま, さとう, ごま油	チキンハム	きゅうり, にんじん, もやし	酢, 食塩, しょうゆ	23.9 g	29.1 g	
		ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー				19.3 g	23.0 g	
							2.7 g	3.5 g	
21 火	○	ごはん	精白米	牛乳				596 kcal	742 kcal
		しいらのおうごんあげ	かたくり粉, なたね油, さとう	しいら		食塩, こしょう, さけ, みりん, しょうゆ	26.0 g	33.5 g	
		うましおきゅうり	ごま油, ごま		きゅうり, キャベツ, にんじん	中華だし, 食塩	19.3 g	23.1 g	
		けんちんみそじる	さといも	とりにく, とうふ, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	煮干	2.1 g	2.9 g	
22 水	○	むぎごはん	精白米, 強化麦	牛乳				622 kcal	765 kcal
		カレー	サラダ油, じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, グリンピース, トマトピューレ	食塩, こしょう, エアロブルー, デミグラスソース, カサネソース, 赤ワイン, しょうゆ	21.4 g	25.7 g	
		ドレッシングサラダ	さとう, サラダ油		きゅうり, にんじん, キャベツ, コーン	酢, 食塩, こしょう	18.4 g	21.8 g	
		りんご			りんご		2.4 g	3.0 g	
23 木	○	たけのこごはん	精白米, さとう	とりにく/牛乳	たけのこ, にんじん	しょうゆ, さけ, そうだ節	537 kcal	684 kcal	
		こうちにらまんじゅう		にらまんじゅう			21.9 g	27.6 g	
		はるさめのすのもの	はるさめ, さとう	わかめ, チキンハム	キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ	14.5 g	17.3 g	
		だんごじる	おじゃがもちボール, さといも	あぶらあげ, みそ	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	煮干	3.0 g	4.1 g	
にんぎ 人気メニュー こんだて	24 金	わかめごはん	○	精白米	たきこみわかめ/牛乳			742 kcal	899 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉, なたね油, さとう	とりにく		食塩, さけ, しょうゆ, ゆず酢	32.3 g	39.7 g
		げんきサラダ		さとう, サラダ油	チキンハム, きざみこんぶ, 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	27.6 g	31.7 g
		みそじる			とうふ, 油揚げ, わかめ, みそ	だいこん, たまねぎ, ねぎ	そうだ節	2.8 g	3.5 g
27 月	○	ごはん	精白米	牛乳				602 kcal	743 kcal
		にくじゃが	サラダ油, じゃがいも, さとう	牛肉	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, 糸こんにゃく	しょうゆ, みりん	18.8 g	22.2 g	
		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	22.3 g	26.6 g	
		こなつ			こなつ		1.4 g	1.7 g	
28 火	○	ごはん	精白米	牛乳				610 kcal	755 kcal
		かつおのごみそあえ	かたくり粉, なたね油, さとう, ごま	かつお, 赤みそ	しょうが	しょうゆ, さけ, トマトチャップ	30.7 g	38.2 g	
		かみかみきゅうりもみ	さとう	わかめ	きゅうり, キャベツ, にんじん, ほしだいこん	酢, しょうゆ, 食塩	17.5 g	20.7 g	
		わかたけじる		とうふ, わかめ	たけのこ, にんじん, ねぎ	そうだ節, だいこんぶ, しょうゆ, 食塩	2.5 g	3.3 g	
はたのう しょうがい 食材 こんだて	30 木	ごはん	○	精白米	牛乳			659 kcal	820 kcal
		とりにくのおしゅかんソース		★ぶしゅかんマレード*, さとう	とり肉		食塩, こしょう, しょうゆ, 白ワイン, ぶしゅかん酢	26.1 g	32.3 g
		マカロニサラダ		マカロニ, ノンエッグマヨネーズ, さとう		きゅうり, にんじん, たまねぎ, キャベツ	食塩, こしょう, 酢	23.3 g	28.1 g
		ミネストローネ		じゃがいも	大豆, ベーコン	にんじん, たまねぎ, いんげん, トマトピューレ, パセリ	コンソメ, 食塩, こしょう	2.5 g	3.1 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。

★…幡多農業高校の食材です。