



# よていこんだてひょう



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 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

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
7 火	ごはん チリコンカン マセドアンサラダ	○	米, 麦, じゃがいも, マヨネーズ	牛乳, だいず, ぶたミンチ	コーン, 玉ねぎ, にんじん, きゅうり	おろしにんにく, トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, こしょう, チリパウダー, 顆粒風味調味料, 水
8 水	ごはん 肉じゃが ひじきのマリネ	○	米, じゃがいも, こんにゃく, 油, 三温糖, 上白糖	牛乳, ぶた肉, にぼし, 干ひじき, ちくわ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, さやいんげん, きゅうり, コーン	しょうゆ, 清酒, みりん, 水, 酢, 食塩, こしょう
9 木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 千草あえ	○	米, 油, 三温糖, さつまいもでん粉, はるさめ	牛乳, 厚揚げ, ぶたミンチ, たまご	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, えだまめ, キャベツ, きゅうり, こまつな	しょうゆ, 顆粒風味調味料, 水, 酢, 食塩
10 金	四万十牛入り炊き込みごはん すくねみそのみそ汁 ゆずゼリー	○	米, 三温糖, さつまいも, 上白糖, はちみつ	四万十牛, ぶた肉, 牛乳, とうふ, みそ, にぼし, 寒天	干し椎茸, にんじん, ごぼう, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, だいこん, えのきたけ, ゆず	しょうゆ, みりん, 水
13 月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 磯香あえ 大豆の五目煮	○	米, 中力粉, 油, こんにゃく, 三温糖	牛乳, ちくわ, たまご, あおさ, 焼きのり, だいず, こんぶ, とり肉, にぼし	こまつな, キャベツ, にんじん, ごぼう	水, しょうゆ, みりん, 清酒
14 火	麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしの中華あえ	○	米, 大豆油, 三温糖, 油, ごま油	牛乳, ぶた肉, 厚揚げ, みそ, ハム	しょうが, 青ピーマン, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, もやし, きゅうり, 玉ねぎ	しょうゆ, 清酒, とうがらし, 中華だし, 食塩, 酢
15 水	ふわふわ丼 鶏肉とえのきのスープ 黒糖かん	○	米, 焼きふ, 三温糖, かたくり粉, はるさめ, ごま油, 黒砂糖	ぶたミンチ, とうふ, たまご, 牛乳, とり肉, 寒天	にんじん, グリンピース, ねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ	みりん, しょうゆ, 水, 顆粒風味調味料, 食塩
16 木	チキンカレー 元気サラダ みかん	○	米, じゃがいも, 三温糖, 油	とり肉, 脱脂粉乳, 牛乳, ハム, 刻み昆布, かつお節	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, きゅうり, キャベツ, ミニトマト, コーン, みかん	食塩, こしょう, しょうゆ, ウスターソース, カレールウ, 水, 酢
17 金	ごはん さばのコロコロ揚げ かきたま汁	○	米, かたくり粉, 油, 三温糖	牛乳, まさば, とうふ, たまご, にぼし	玉ねぎ, さやいんげん, チンゲンサイ, ねぎ	しょうゆ, 清酒, 水, 食塩
20 月	ごはん 鶏肉と大豆のケチャップ煮 グリーンサラダ	○	米, 麦, かたくり粉, 油, 三温糖	牛乳, とり肉, だいず, ハム	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, レタス, キャベツ, きゅうり	食塩, こしょう, ウスターソース, トマトケチャップ, 酢
21 火	玄米ごはん たけのこの煮物 切干大根の中華あえ	○	米, 玄米, 油, 三温糖, ごま油	牛乳, 厚揚げ, とり肉, にぼし, ハム	たけのこ, にんじん, さやいんげん, 切干しだいこん, きゅうり	しょうゆ, 清酒, 水, 酢
22 水	そぼろ丼 中華五目スープ 牛乳かん	○	米, 三温糖, 油, ごま油, 上白糖	とりミンチ, たまご, 牛乳, ベーコン, 寒天	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん, 玉ねぎ, たけのこ, きくらげ, にら, チンゲンサイ, みかん	清酒, しょうゆ, 食塩, こしょう, 顆粒風味調味料, 水
23 木	ごはん しいらのグリーンソース焼き キャベツの土佐ゆずかあえ 根菜たっぷりみそ汁	○	米, マヨネーズ, 三温糖, さつまいも, さといも	牛乳, しいら, かつお節, とうふ, みそ, にぼし	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆず, だいこん, ねぎ	食塩, 清酒, 酢, うすくちしょうゆ, 水
24 金	チキンライス 鉄人スープ いろいろサラダ	○	米, 油, バター, 三温糖, じゃがいも	とり肉, 牛乳, かつお節, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 青ピーマン, グリンピース, きゅうり, キャベツ, ミニトマト, コーン, えだまめ, さやいんげん	食塩, こしょう, トマトケチャップ, 酢, こいくちしょうゆ, 顆粒風味調味料, 水
28 火	赤飯 鶏のからあげ 海藻サラダ / 手まり麩のすまし汁 ミニゼリー (オレンジ)	○	米, 三温糖, 中力粉, 油, ごま油, 焼きふ, ミニゼリー (オレンジ)	あずき, 牛乳, とり肉, 糸寒天, わかめ, にぼし	にんにく, しょうが, コーン, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, にんじん	食塩, 水, こいくちしょうゆ, 清酒, 酢, こしょう, うすくちしょうゆ
30 木	山菜ずし ツナと野菜のあえもの 田舎汁	○	米, 上白糖, 油, 三温糖, ごま油, さつまいも	油揚げ, たまご, 牛乳, ツナ, 厚揚げ, みそ, にぼし	ゆず, わらび, ふき, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, こまつな, もやし, だいこん, ごぼう, ねぎ	酢, 食塩, こいくちしょうゆ, 清酒, 水

四万十の  
献立

お入  
祝学  
い・  
献進  
立級

\* 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。

