



6月 こんだてよていひょう



スクールミールにしとさ

小学生 (3・4年生)

中学生 (2年生)

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	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
1月	ニラとほろとん あおなのおえもの さっぱりスープ	○	米	ぶたミンチ,牛乳,かつお節,ベーコン	しょうが,にら,こまつな,キャベツ,にんじん,レタス,玉ねぎ,コーン	しょうゆ,みりん,オイスターソース,酒,顆粒風味調味料,こしょう,食塩		657 kcal 26.2 g 17.4 g 2.9 g
2火	ごはん あげどりのゆずふうみ とさあえ とうふとわかめのみそしる	○	米,かたくり粉,中力粉,油,さとう	牛乳,とり肉,かつお節,とうふ,わかめ,みそ,にぼし	ゆず,こまつな,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん,こしょう,食塩	581kcal 31.5g 14.9g 2.0g	777 kcal 42.4 g 17.8 g 2.8 g
3水	ハヤシライス グリーンサラダ ベストリン	○	米,油,中力粉,さとう	ぶた肉,牛乳,ハム	玉ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,レタス,キャベツ,きゅうり	こしょう,顆粒風味調味料,トマトケチャップ,ウスターソース,酢,食塩	607kcal 20.6g 19.6g 1.9g	817 kcal 26.8 g 24.5 g 2.9 g
4木	むぎごはん にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの	○	米,麦,じゃがいも,油,さとう,はるさめ,ごま	牛乳,ぶた肉,にぼし,わかめ	玉ねぎ,にんじん,しょうが,さやいんげん,きゅうり	しょうゆ,酒,みりん,酢,食塩	558kcal 19.6g 15.3g 1.8g	742 kcal 25.1 g 18.4 g 2.5 g
5金	うめごはん ごぼうとぶたにくのいために ナムル	○	米,こんにやく,油,さとう	牛乳,ぶた肉,いんげんまめ,にぼし,油揚げ	梅,ごぼう,しょうが,もやし,にんじん,とうがらし	酒,しょうゆ,酢	562kcal 20.7g 16.1g 1.4g	750 kcal 26.5 g 19.5 g 1.8 g
8月	ごはん はっほうさい ちくさあえ	○	米,かたくり粉,はるさめ,さとう	牛乳,ぶた肉,うずら卵,たまご	にんじん,はくさい,玉ねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,干し椎茸,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,こまつな	しょうゆ,こしょう,酒,顆粒風味調味料,酢,食塩	536kcal 22.0g 15.9g 2.3g	712 kcal 28.6 g 19.5 g 3.0 g
9火	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	○	米,かたくり粉,油,さとう	牛乳,とり肉,みそ,わかめ	きゅうり,キャベツ,だいこん,玉ねぎ,にんじん,もやし,ねぎ	酒,酢,しょうゆ,こしょう,顆粒風味調味料,食塩	524kcal 24.5g 14.4g 2.0g	695 kcal 32.1 g 17.3 g 2.7 g
10水	とほろとん いろいろサラダ こくとうかん	○	米,さとう,油,黒砂糖	とりミンチ,たまご,牛乳,かつお節,寒天	しょうが,にんじん,ごぼう,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,ミニトマト,コーン,青ピーマン,えだまめ	酒,しょうゆ,こしょう,酢,食塩	601kcal 21.4g 18.0g 1.2g	809 kcal 28.0 g 22.4 g 1.7 g
11木	ごはん さほのていやき ちゅうかふうなます こんさいのみそしる	○	米,さとう,ごま油,じゃがいも	牛乳,まさば,とり肉,とうふ,みそ,にぼし	だいこん,にんじん,干し椎茸,きゅうり,ごぼう,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん	601kcal 29.6g 19.3g 2.1g	805 kcal 39.7 g 24.3 g 2.8 g
12金	ごはん とくにのフレークやき こまつなサラダ ミネストローネ	○	米,マヨネーズ,パン粉,コーンフレーク,じゃがいも,有塩バター,マカロニ	牛乳,とり肉,チーズ,ツナ,ベーコン	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,にんにく,トマト缶詰,コーン,パセリ	こしょう,食塩,酢,しょうゆ,コンソメ	612kcal 36.3g 18.5g 1.6g	786 kcal 40.3 g 22.6 g 2.0 g
15月	むぎごはん ぶたにくのからあげやくみソースかけ かきたまじる	○	米,麦,かたくり粉,油,さとう	牛乳,ぶた肉,とうふ,たまご,にぼし	しょうが,キャベツ,青ピーマン,とうがらし,ねぎ,にんにく,チンゲンサイ	酒,しょうゆ,酢,食塩	583kcal 25.6g 18.7g 1.6g	775 kcal 33.8 g 23.3 g 2.5 g
16火	げんまいごはん とくにのチーズピカタ りよくおうしよくやさいのおえもの たまねぎのスープ	○	米,玄米,中力粉,油	牛乳,ぶた肉,たまご,チーズ,かつお節,ベーコン	パセリ,こまつな,ほうれんそう,にんじん,玉ねぎ,もやし	食塩,しょうゆ,みりん,顆粒風味調味料,こしょう	577kcal 30.3g 19.1g 2.1g	768 kcal 40.2 g 24.0 g 2.6 g
17水	ピピンバ シーチキンあえ グレースー	○	米,さとう,ごま油,さとう	ぶた肉,みそ,たまご,牛乳,ツナ,わかめ,寒天	しょうが,ほうれんそう,もやし,にんじん,きゅうり,ぶどうジュース	しょうゆ,食塩,酢,みりん	606kcal 22.6g 19.5g 1.9g	778 kcal 29.3 g 24.5 g 2.6 g
18木	ごはん とひのていやき やさいのおかかあえ きいほしだいこんのもの なすとぶたにくのカレー キャベツのとさゆずかあえ ぎゅうにゅうかん	○	米,さとう,油	牛乳,とり肉,かつお節,油揚げ	しょうが,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,切干しいたけ,しめじ,さやいんげん	しょうゆ,みりん,酒,食塩	560kcal 25.6g 19.2g 1.6g	747 kcal 33.7 g 24.3 g 2.2 g
19金	ごはん いい豆腐 えのきのスープ	○	米,じゃがいも,さとう,さとう	ぶた肉,牛乳,かつお節,寒天	米なす,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ゆず,みかん	食塩,こしょう,しょうゆ	592kcal 22.6g 19.4g 2.2g	796 kcal 29.3 g 24.5 g 3.1 g
22月	ごはん とくにのパーベキューソース げんきサラダ わかめのみそしる	○	米,さとう,油	牛乳,とり肉,ハム,刻み昆布,かつお節,わかめ,にぼし	玉ねぎ,ねぎ,レモン,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,ミニトマト,コーン,えのきたけ	こしょう,酒,酢,食塩	498kcal 28.2g 11.9g 2.4g	661 kcal 37.3 g 13.6 g 3.1 g
23火	ごはん いい豆腐 えのきのスープ	○	米,ごま油,さとう,はるさめ	牛乳,とうふ,とりミンチ,たまご,ぶた肉	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ,えのきたけ,チンゲンサイ	しょうゆ,顆粒風味調味料,食塩	586kcal 25.8g 21.5g 1.9g	787 kcal 33.7 g 27.6 g 2.7 g
24水	ミートソーススパゲッティ レタスサラダ おいもマフィン	○	マカロニ,スパゲッティ,調合油,さとう,油,薄力粉,さつまいも	ぎゅう肉,ぶた肉,牛乳,ハム,たまご	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,干し椎茸,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン	酒,食塩,こしょう,しょうゆ,酢	826kcal 28.0g 24.2g 2.2g	1021 kcal 34.9 g 29.8 g 3.1 g
25木	ごはん シイラのおうごんあげ ポパイサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる	○	米,中力粉,油,さとう,じゃがいも	牛乳,しいら,ハム,油揚げ,にぼし,みそ	ほうれんそう,キャベツ,こまつな,にんじん,しめじ,ねぎ	こしょう,しょうゆ,酢,食塩	605kcal 34.3g 18.6g 2.0g	782 kcal 39.0 g 22.9 g 2.9 g
26金	ごはん マーメイドチキン かいどうサラダ コンソメスープ	○	米,かたくり粉,油,ごま油,じゃがいも	牛乳,とり肉,糸寒天,わかめ,ベーコン	にんにく,マーメイド,コーン,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	食塩,こしょう,酢,コンソメ	560kcal 25.8g 15.1g 2.4g	753 kcal 33.8 g 18.4 g 3.4 g
29月	ごはん まーぼー豆腐 こまつなナムル	○	米,大豆油,さとう,かたくり粉,ごま油,さとう	牛乳,とうふ,ぶた肉,みそ,油揚げ	しょうが,ねぎ,干し椎茸,たけのこ,こまつな,にんじん,にんにく	食塩,こしょう,顆粒風味調味料,酒	547kcal 23.4g 20.3g 1.8g	727 kcal 30.4 g 25.6 g 2.4 g
30火	わかめごはん はるまき もやしのちゅうかサラダ あおりんごせりー	○	米,はるさめ,ごま油,かたくり粉,春巻きの皮,油,さとう	わかめ,牛乳,ぶた肉,ハム	たけのこ,干し椎茸,にら,もやし,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,しょうが	酒,食塩,こしょう,酢	499kcal 20.1g 19.1g 2.8g	887 kcal 30.9 g 25.2 g 4.8 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。

梅の日献立

高知家のカレー & 食育の日献立

西土佐中1年生