



7月 よていこんだてひょう



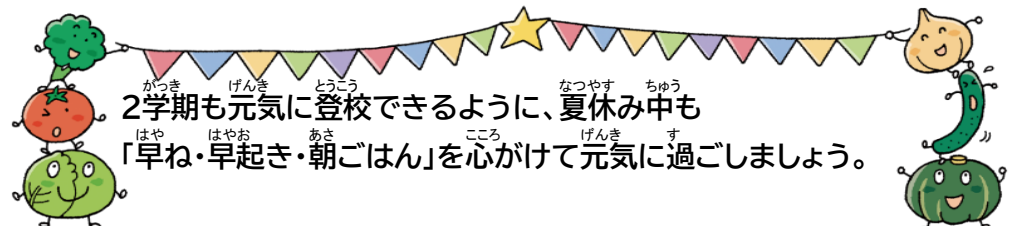
スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
----------------	--------------

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
	1 水	ターメリックライス	○	精白米	牛にゅう		ターメリック,コンソメ	611 kcal	748 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,キャブ,ウスターソース,食塩,こしょう,チリパウダー	23.7 g	28.9 g
		ハワイアンサラダ		サラダ油		パイン,きゅうり,キャベツ	酢,食塩,こしょう	18.9 g	22.0 g
		ミルクメーカー		ミルクメーカー				2.4 g	3.0 g
旬のこんだて	2 木	ごはん	○	精白米	牛にゅう			551 kcal	689 kcal
		さけのマヨネーズやき		ノンエッグマヨネーズ	べにざけ		食塩,こしょう,さけ	25.1 g	32.3 g
		いそかあえ		すりごま,さとう	やきのり	キャベツ,ほうれん草	しょうゆ	17.8 g	21.1 g
		なつやすみのみそしる			とうふ,みそ	コーン,かぼちゃ,たまねぎ,なす,みょうが	削り節,だしこんぶ	2.0 g	2.5 g
大用小学校 リクエスト こんだて	3 金	キムチチャーハン	○	精白米,強化麦,サラダ油,ごま	ぶた肉/牛にゅう	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	722 kcal	871 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	31.5 g	39.1 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	28.5 g	33.1 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,ねぎ	食塩,しょうゆ,コンソメ	4.1 g	5.4 g
		とうにゅうプリンタルト		とうにゅうプリンタルト					
はたのう 食材こんだて ①	6 月	しおこんぶごはん	○	精白米,強化麦	塩昆布/牛にゅう			621 kcal	764 kcal
		れいしゃぶのぶしゅかん		ごま,すりごま,★ぶしゅかん	ぶた肉,白みそ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	酢,ぶしゅかん酢,さけ,しょうゆ	24.2 g	29.6 g
		マーマレードあえ		マーマレード,さとう,ごま油		えだまめ	食塩	18.7 g	22.4 g
		ゆでえだまめ				みかん缶,もも缶,パイン	ナタデココ,サイダー	1.5 g	1.7 g
たなばた こんだて	7 火	ちらしずし	○	精白米,さとう,ごま	油あげ,たまご/牛にゅう	ごぼう,干しいたけ,にんじん,いんげん	しょうゆ,みりん,酢,ゆず酢,食塩	599 kcal	750 kcal
		ほしのコロッケ		ほしのコロッケ,なたね油				21.5 g	25.5 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	顆粒中華だし,食塩	21.4 g	26.2 g
		そうめんじる			なると,わかめ,糸かまぼこ	たまねぎ,オクラ	そうだ節,しょうゆ	3.2 g	4.2 g
		たなばたゼリー		たなばたゼリー					
朝ごはん コンテスト こんだて	8 水	あついでにびつたりぶしゅかんふうみのど うぶとん【朝コン】	○	精白米,強化麦,さとう	とうふ,かつお節,しらす/牛にゅう	にんじん,オクラ	しょうゆ,みりん,さけ,ぶしゅかん酢	593 kcal	787 kcal
		おしどりのオニオンソース		さとう	とり肉	アップルソース,たまねぎ,パセリ	しょうゆ,酢,レモン汁	30.9 g	37.4 g
		れいとうみかん				みかん		15.7 g	25.3 g
								2.0 g	2.5 g
朝ごはん コンテスト こんだて	9 木	いよめし	○	精白米,強化麦,さとう	あじ,油揚げ/牛にゅう	ごぼう,干しいたけ	だしこんぶ,さけ,しょうゆ,食塩	561 kcal	682 kcal
		高知にらまんじゅう			にらまんじゅう			29.4 g	34.1 g
		えだまめサラダ		さとう,ごま油,ごま	ひじき	もやし,えだまめ,にんじん	しょうゆ,酢,食塩	19.3 g	21.2 g
		SDGs みそしる【朝コン】		じゃがいも	とうふ,油揚げ,かつお節,みそ	にんじん,ねぎ	だしこんぶ,たいのアラ	3.3 g	4.5 g
藤岡小学校 リクエスト こんだて	10 金	わかめごはん	○	精白米	たきこみわかめ/牛にゅう			728 kcal	882 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	31.9 g	39.1 g
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	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	26.9 g	30.9 g
		とんじる		じゃがいも	ぶた肉,油あげ,みそ	ごぼう,にんじん,ねぎ	煮干	2.6 g	3.3 g
		チョコクレープ		チョコクレープ					
	13 月	ビビンバ	○	精白米,強化麦,サラダ油,ごま,さとう,ごま油	ぶたミンチ,たまご/牛にゅう	もやし,ほうれん草,にんじん,しょうが,にんにく	さけ,しょうゆ,食塩,酢,七味とうがらし	600 kcal	737 kcal
		チョレギサラダ		さとう,ごま油		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,食塩,こしょう	25.9 g	31.7 g
		オレンジ				オレンジ		22.0 g	26.2 g
								2.8 g	3.6 g
ゼリーの日	14 火	ごはん	○	精白米	牛にゅう			617 kcal	725 kcal
		きびなごのゆずフライ		かたくり粉,なたね油,さとう	きびなご	ねぎ	食塩,こしょう,しょうゆ,ゆず酢	23.1 g	28.6 g
		かみかみきゅうりもみ		ごま,さとう	わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,食塩	17.2 g	20.1 g
		わふうミネストローネ		じゃがいも	ベーコン,かつお節	たまねぎ,にんじん,トマト,しょうが,パセリ	しょうゆ,みりん,こしょう	2.6 g	3.2 g
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
	15 水	れいめん	○	ちゅうかめん	たまご,かまぼこ,チキンハム/牛にゅう	きゅうり,もやし	れいめんのたれ	655 kcal	807 kcal
		あげはるまき		なたね油	はるまき			25.2 g	29.6 g
		ゆでとうもろこし				とうもろこし	食塩	23.2 g	30.8 g
								5.2 g	5.7 g
はたのう 食材こんだて	16 木	ごはん	○	精白米	牛にゅう			639 kcal	786 kcal
		とりにくのぶしゅかりんあげ		かたくり粉,なたね油,さとう,ごま,★ぶしゅかんマーマレード	とり肉	しょうが	しょうゆ,ぶしゅかん酢	25.6 g	31.3 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	20.7 g	24.3 g
		はるさめスープ		はるさめ	糸かまぼこ	もやし,★干しいたけ,ねぎ,コーン,しょうが	ちゅうかあじ,食塩,こしょう,しょうゆ	2.6 g	3.3 g
高知の食べ物 いっぱいの日	17 金	なつやすいかレー	○	精白米,強化麦,じゃがいも,サラダ油	ぶた肉,スキミル,チーズ/牛にゅう	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,青ピーマン	カレーフレーク,パームオイル,カレー,カールウ,しょうゆ,ウスターソース	637 kcal	779 kcal
		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	20.4 g	24.6 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				18.4 g	21.8 g
								3.3 g	4.1 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。



2学期も元気に登校できるように、夏休み中も

「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて元気に過ごしましょう。