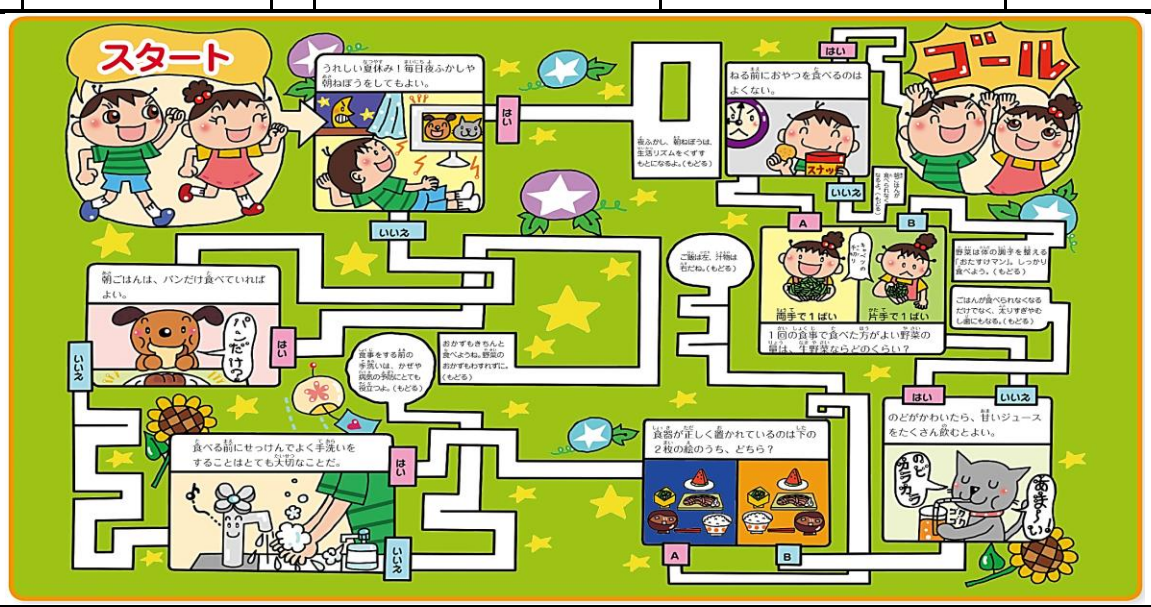
7･8月　よていこんだてひょう

スクールミールにしとさ

	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) ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生 (2年生) ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
夏野菜たっぷり献立	1 水	チキンライス ツナとやさいのごまあえ てつじんスープ	○	米, 油, バター, ごま, 三温糖, ごま油, じゃがいも	とり肉, 牛乳, ツナ, 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, こまつな, もやし, さやいんげん	食塩, こしょう, トマトケチャップ, しょうゆ, 顆粒風味調味料	580 kcal 24.8 g 19.3 g 2.9 g	774 kcal 32.4 g 24.4 g 4.0 g
	2 木	ごはん とうふハンバーグ とさあえ なつやさいみそしる	○	米, パン粉	牛乳, ぶたミンチ, とうふ, たまご, かつお節, にぼし, みそ	玉ねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, かぼちゃ, べいなす, 葉ねぎ	食塩, こしょう, トマトケチャップ, しょうゆ, みりん	619 kcal 30.0 g 20.8 g 2.1 g	829 kcal 40.4 g 26.3 g 3.0 g
	3 金	なつやさいカレー ごしょくあえ カルピスかん	○	米, じゃがいも, 上白糖	ぶた肉, 牛乳, かつお節, 乳酸菌飲料, 寒天	かぼちゃ, 玉ねぎ, なす, にんじん, コーン, グリンピース, こまつな, キャベツ, もやし	ウスターソース, こしょう, カレールウ, しょうゆ, みりん	542 kcal 24.4 g 15.9 g 2.4 g	719 kcal 32.0 g 19.6 g 3.5 g
七夕献立	6 月	ごはん シイラのグリーンソースやき いそかあえ ちゅうかごもくスープ	○	米, マヨネーズ, ごま油	牛乳, しいら, 焼きのり, ベーコン	ほうれんそう, こまつな, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, きくらげ, にら, チンゲンサイ	食塩, 酒, しょうゆ, みりん, こしょう, 顆粒風味調味料	576 kcal 32.1 g 19.2 g 1.9 g	733 kcal 35.6 g 23.5 g 2.6 g
	7 火	ちらしずし げんきサラダ たなばたすましじる たなばたクレープ	○	米, 上白糖, 油, 三温糖	油揚げ, たまご, 牛乳, ハム, 刻み昆布, かつお節, わかめ, にぼし, 星型ナルト	にんじん, 干し椎茸, たけのこ, ごぼう, さやいんげん, しょうが, ゆず, きゅうり, キャベツ, ミニトマト, コーン, えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, 煮干し, 酢, 食塩, こしょう, 七夕クレープ	595 kcal 19.6 g 18.0 g 3.1 g	797 kcal 24.9 g 22.6 g 4.2 g
	8 水	ごはん すぶた ちゅうかサラダ	○	米, かたくり粉, 三温糖, 油, ごま油	牛乳, ぶた肉, ハム	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, 青ピーマン, きゅうり, もやし	しょうゆ, トマトケチャップ, 酢	599 kcal 22.6 g 20.0 g 1.9 g	801 kcal 29.2 g 25.4 g 2.6 g
	9 木	ごはん なすととりにくのあげに キャベツのとさゆずかあえ	○	米, かたくり粉, 油, 三温糖	牛乳, とり肉, かつお節	しょうが, なす, キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆず	酒, みりん, 酢, しょうゆ, 食塩	551 kcal 25.2 g 14.1 g 1.7 g	734 kcal 33.2 g 17.1 g 2.1 g
西土佐小6年生リクエスト献立	10 金	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため ひじきのピリッとサラダ	○	米, 大豆油, 三温糖, 油	牛乳, ぶた肉, 生揚げ, みそ, ひじき, ツナ	しょうが, 青ピーマン, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, きゅうり	しょうゆ, 酒, とうがらし(粉), コンソメ, 酢	573 kcal 23.9 g 21.4 g 2.0 g	766 kcal 31.3 g 27.2 g 2.7 g
	13 月	ごはん ポークビーンズ ツナサラダ みかんゼリー	○	米, 油, 三温糖	牛乳, だいず, ぶた肉, ベーコン, ツナ	玉ねぎ, 青ピーマン, きゅうり, キャベツ	トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, こしょう, 顆粒風味調味	660 kcal 26.6 g 25.4 g 1.6 g	886 kcal 35.0 g 32.8 g 2.4 g
	14 火	わかめごはん ヤンニョムチキン パリパリサラダ すましじる/チョコクレープ	○	米, かたくり粉, 油, 三温糖, ぎょうざの皮	わかめ, 牛乳, とり肉, みそ, ハム, わかめ, にぼし	レタス, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, えのきたけ, ねぎ, にんにく	食塩, 酒, トマトケチャップ, 酢, しょうゆ, こしょう, チョコクレープ	598 kcal 26.7 g 22.8 g 2.0 g	801 kcal 35.3 g 29.3 g 2.9 g
	15 水	ごはん ぶたにくのさっぱりに ポトフ すいか	○	米, 三温糖, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, とり肉	にんにく, キャベツ, だいこん, 玉ねぎ, にんじん, すいか	酢, しょうゆ, カレー粉, 食塩, 顆粒風味調味料	617 kcal 26.2 g 20.6 g 2.4 g	829 kcal 34.5 g 26.2 g 3.2 g
	16 木	ごはん ふかふかフライ かみかみきゅうり えのきとこまつなのみそしる	○	米, かたくり粉, 油, 三温糖	牛乳, ふか, わかめ, 油揚げ, にぼし, みそ	しょうが, きゅうり, にんじん, 切干しだいこん, こまつな, えのきたけ, ねぎ	酒, しょうゆ, みりん, 酢, 食塩	633 kcal 25.0 g 23.7 g 1.9 g	852 kcal 33.0 g 30.6 g 2.6 g
	17 金	こうちふうガパオライス はるさめサラダ	○	米, 調合油, 三温糖, はるさめ, 油, 上白糖, ごま油	ぶたミンチ, とうふ, みそ, 牛乳, ハム	にんにく, 玉ねぎ, なす, 青ピーマン, 赤ピーマン, コーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	食塩, しょうゆ, トウバンジャン, 酢	542 kcal 20.5 g 19.1 g 1.9 g	723 kcal 26.6 g 23.9 g 2.6 g

8月　よていこんだてひょう(中学校のみ)

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	中学生
26 水	ふわふわどん なんばんあえ		米, 焼きふ, 三温糖, ごま油	ぶたミンチ, とうふ, たまご, 牛乳, ハム	にんじん, グリンピース, ねぎ, キャベツ, きゅうり	みりん, しょうゆ, 酢, とうがらし(粉)		738 kcal 30.8 g 22.3 g 2.7 g
27 木	ごはん マーボーナス こまつなサラダ		米, 油, 三温糖, かたくり粉	牛乳, ぶたミンチ, みそ, ツナ	なす, ねぎ, しょうが, にんにく, こまつな, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酒, トウバンジャン, こしょう, 顆粒風味調味料, 酢, 食塩		741 kcal 29.4 g 27.3 g 2.7 g
28 木	ドライカレー ちぐさあえ ぎゅうにゅうかん		米, 有塩バター, はるさめ, 三温糖, 上白糖	ぶたミンチ, 牛乳, たまご, 寒天	にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン, コーン, にんにく, しょうが, グリンピース, キャベツ, きゅうり, こまつな, みかん	コンソメ, カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, こしょう, 酢, しょうゆ		673 kcal 22.9 g 17.5 g 2.2 g
31 月	ごはん にくじゃが キャベツとむしどりのサラダ		米, じゃがいも, 油, 三温糖	牛乳, ぶた肉, にぼし, 鶏成鶏肉ささ身	玉ねぎ, にんじん, しょうが, さやいんげん, キャベツ	しょうゆ, 酒, みりん, 酢, 食塩, からし(粉)		773 kcal 30.6 g 22.6 g 2.1 g



クイズめいろ

夏休みの生活

＊　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。