

9月 予定献立表



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

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	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
								I類材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
ハヤシ ライス	1 火	ハヤシライス	○	精白米,強化麦	牛肉,ぶた肉モモ/牛にゅう	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,ケチャップ,コンソメ	605 kcal	743 kcal
		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,塩,こしょう	21.2 g	25.6 g
		オレンジ				オレンジ		20.5 g	24.4 g
								2.3 g	3.0 g
朝ごはん コンテスト	2 水	なつパテよぼうのげんきどん【朝コン】	○	精白米,強化麦,さとう,ごま	とりミンチ/牛にゅう	オクラ,えのきたけ,しょうが	そうだ節,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	550 kcal	673 kcal
		はすいもいりすのもの		さとう	かつお節	はすいも,きゅうり,にんじん	塩,酢,ゆず酢,しょうゆ	23.9 g	29.2 g
		ねっちゅうしょうよぼうのかんだんすましじる【朝コン】			ひじき,こんぶ	うめ,ねぎ	そうだ節,しょうゆ,塩	16.2 g	19.1 g
								2.1 g	2.9 g
さいきょう やき	3 木	ごはん	○	精白米	牛にゅう			550 kcal	685 kcal
		さかなのさいきょうやき		さとう	しろさけ,白みそ		さけ,みりん	27.9 g	36.1 g
		ゆかりあえ			きざみ昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	しょうゆ	14.6 g	17.0 g
		けんちんみそしる		さといも	とり肉,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	2.7 g
中筋小 リクエスト	4 金	ポークカレー	○	精白米,強化麦,じゃがいも	ぶた肉モモ/牛にゅう	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ	塩,こしょう,カレー粉,ケチャップ,酢,しょうゆ	634 kcal	771 kcal
		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,塩,こしょう	20.3 g	24.5 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				17.4 g	20.7 g
								2.5 g	3.1 g
おきなわ りょうり	7 月	ごはん	○	精白米	牛にゅう			599 kcal	738 kcal
		やさいチャンプルー		さとう,ごま油	ぶた肉モモ,あつあげ,たまご,かつお節	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが,にんにく	中華だし,しょうゆ,塩	29.9 g	36.8 g
		ぶたのかくに		黒砂糖	ぶた肉モモ	こんにゃく,ごぼう,にんじん,しょうが	さけ,みりん,しょうゆ	19.5 g	23.1 g
								1.6 g	2.0 g
さかな	8 火	ごはん	○	精白米	牛にゅう			699 kcal	834 kcal
		さかなのハーブフライ		なたね油	さかなのハーブフライ		塩,こしょう	28.7 g	31.8 g
		コールスローサラダ		サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	酢,塩,こしょう	28.9 g	32.8 g
		にんたまじゃスープ		じゃがいも	ウィンナー	にんじん,たまねぎ,パセリ	コンソメ,こしょう	2.2 g	2.6 g
クッパ	9 水	クッパ	○	精白米,強化麦,ごま油,さとう,かたくり粉,ごま	ぶた肉モモ,たまご/牛にゅう	にんにく,しょうが,だいのこ,にんじん,キムチ,レタス,にら,干しいたけ,ほうれん草	中華だし,オリーブオイル,さけ,塩,こしょう,しょうゆ	545 kcal	664 kcal
		くきわかめいりナムル		さとう,すりごま,ごま油	茎わかめ	もやし,キャベツ,きゅうり,干だいこん,にんにく	塩,しょうゆ,一味とうがらし	23.6 g	28.9 g
		ミニアセロラゼリー		ミニアセロラゼリー				16.9 g	19.7 g
								2.0 g	2.6 g
チャーハン	10 木	ガーリックチャーハン	○	精白米,ごま油	たまご,ぶた肉モモ/牛にゅう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく	さけ,こしょう,塩,しょうゆ	559 kcal	691 kcal
		やきぎょうざ			ぎょうざ			22.2 g	26.9 g
		ちゅうかサラダ		ごま油,さとう	わかめ	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,塩,酢	19.5 g	23.3 g
		ごもくスープ			糸かまぼこ,とうふ	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ	コンソメ,しょうゆ,塩,こしょう	3.2 g	4.1 g
東中筋小 リクエスト	11 金	わかめごはん	○	精白米	炊き込みわかめ/牛にゅう			708 kcal	854 kcal
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	29.5 g	36.4 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	24.2 g	27.5 g
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,コーン,ねぎ	塩,しょうゆ,コンソメ	3.1 g	4.1 g
梨 (なし)	14 月	とりそばうどん	○	精白米,強化麦,さとう	とりミンチ,たまご/牛にゅう	干しいたけ,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん	603 kcal	741 kcal
		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,塩	25.1 g	30.8 g
		なし				なし		17.9 g	21.2 g
								1.8 g	2.4 g
ひじき	15 火	ひじきごはん	○	精白米,さとう	とりミンチ,ひじき,油揚げ,かつお節/牛にゅう	にんじん,こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,さけ,みりん,塩	519 kcal	658 kcal
		こうちにらまんじゅう			にらまんじゅう			22.1 g	27.9 g
		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	13.5 g	16.1 g
		いなかじる		さつまいも	油揚げ,とうふ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	そうだ節,塩,しょうゆ	2.5 g	3.5 g
フルーツ ポンチ	16 水	チキンライス	○	精白米,強化麦,無塩バター,サラダ油	とりミンチ/牛にゅう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	トマトチャップ,塩,こしょう,ケチャップ	622 kcal	748 kcal
		ぎゅうにくコロッケ		なたね油	ぎゅうにくコロッケ			17.8 g	20.6 g
		フレンチサラダ		サラダ油,さとう		きゅうり,にんじん,キャベツ	酢,塩,こしょう	21.3 g	25.0 g
		フルーツポンチ		サイダー	アガーカクテル,あわせゼリー	みかん,もも,パイナップル		2.0 g	2.4 g
やさい	17 木	ごはん	○	精白米	牛にゅう			625 kcal	782 kcal
		タンドリーチキン		なたね油	とり肉,ヨーグルト	にんにく,しょうが,トマトピューレ	塩,カレー粉	28.5 g	35.1 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	塩,こしょう,酢,しょうゆ	21.9 g	26.5 g
		さつまいものみそしる		さつまいも	とうふ,みそ	こまつな,ぶなしめじ,ごぼう	水,煮干	2.6 g	3.4 g
高知の 食べ物 & はたのう 食材	18 金	ごはん	○	精白米	牛にゅう			712 kcal	890 kcal
		あつあげとぶたにくのみそいため		なたね油,さとう	ぶた肉モモ,あつあげ,みそ	しょうが,ピーマン,キャベツ,にんじん,干しいたけ	しょうゆ,さけ,とうがらし,コンソメ	28.3 g	34.6 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,塩	27.7 g	33.7 g
		てづくりぶしゅかんケーキ		おけいキックス,サラダ油,★ぶしゅかんアイシング,さとう	たまご,豆乳			2.5 g	3.1 g
ナン	24 木	ドライカレー&ナン	○	ナン,サラダ油	ぶたミンチ,大豆/牛にゅう	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,グリーンピース,にんにく	酢,ドライカレー粉,カレー粉,トマトチャップ,オリーブオイル,ケチャップ,コンソメ	582 kcal	711 kcal
		マカロニサラダ		マカロニ,マヨネーズ(たまごなし),さとう		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	塩,こしょう,酢	24.2 g	29.7 g
		がっきゅうだいふく(いちご)		がっきゅうだいふく(いちご)				25.5 g	30.3 g
								2.8 g	3.4 g
十五夜 (じゅうごや)	25 金	いもごはん	○	精白米,さつまいも	牛にゅう		塩	649 kcal	794 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		塩,こしょう,さけ,みりん,しょうゆ	26.5 g	34.1 g
		やさいのごまあえ		ごま,さとう		はくさい,にんじん,ほうれんそう	しょうゆ	19.3 g	22.6 g
		とんじる		さといも	ぶた肉,油揚げ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	煮干	2.7 g	3.6 g
りんご	28 月	ごはん	○	精白米	牛にゅう			574 kcal	698 kcal
		じゃがぶたキムチ		じゃがいも,さとう,サラダ油	ぶた肉	たまねぎ,糸こんにゃく,キムチ,にら,にんじん	みりん,しょうゆ,さけ	21.9 g	26.4 g
		ほしだいこんのごますあえ		ごま,すりごま,さとう		干だいこん,きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,ゆず酢	15.6 g	17.8 g
		りんご				りんご		1.7 g	2.3 g
だいず	29 火	ごはん	○	精白米	牛にゅう			617 kcal	755 kcal
		ポークビーンズ		じゃがいも,なたね油	大豆,ぶた肉モモ,ベーコン,チーズ	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ	トマトチャップ,塩	22.6 g	27.0 g
		ハニーサラダ		じゃがいも,サラダ油,はちみつ		きゅうり,にんじん,コーン	酢,塩,粒入りマスタード	18.4 g	21.6 g
		とうにゅうプリン		ミニとうにゅうプリン				1.1 g	1.5 g
マーボー とうふ	30 水	マーボーどん	○	精白米,強化麦,なたね油,さとう,かたくり粉	ぶたミンチ,赤みそ,とうふ/牛にゅう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,干しいたけ	塩,中華だし,さけ,しょうゆ	569 kcal	697 kcal
		ピリからきゅうり		ごま油		にんじん,きゅうり,だいこん	トウバンジャン,しょうゆ	24.8 g	30.1 g
		オレンジ				オレンジ		18.9 g	22.3 g
								2.2 g	2.9 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。
- * 9月に使用する「はたのう食材」には(★)をつけています。