



9月 よていにとだてひょう



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 火	ビビンバ ゆずかあえ オレンジゼリー	○	米, 三温糖, ごま油, 上白糖	ぶたミンチ, みそ, たまご, 牛乳, かつお節, 寒天	しょうが, ほうれんそう, もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, ゆず, オリーブジュース	こいくちしょうゆ, 食塩, トウバンジャン, とうがらし(粉), 酢	535 kcal 21.7 g 16.6 g 1.5 g	712 kcal 28.0 g 20.5 g 1.9 g
2 水	なつパテおぼろのげんきどん はすいもいすのもの ねっちゃんしょうおぼろのかんたんすましじる	○	米, 三温糖	とりミンチ, 牛乳, かつお節, 干ひじき, こんぶ	オクラ, えのきたけ, はすいも, きゅうり, にんじん, うめ, ねぎ	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 食塩, 酢	545 kcal 23.7 g 15.8 g 2.7 g	724 kcal 31.0 g 19.5 g 3.6 g
3 木	ごはん しいらのフレークやき りよくあうしよくあうしよくやさいのあえもの けんちんみそじる	○	米, マヨネーズ, パン粉, コーンフレーク, さといも, こんにやく	牛乳, しいら, チーズ, かつお節, とり肉, とうふ, にぼし, みそ	こまつな, ほうれんそう, にんじん, もやし, だいこん, ごぼう, 葉ねぎ	食塩, こしょう, こいくちしょうゆ, みりん	608 kcal 23.9 g 18.3 g 1.7 g	818 kcal 43.9 g 22.8 g 2.2 g
4 金	わかめごはん てづくりコロケ シーチキンあえ ABCスープ/フルベリーグレープ	○	米, 油, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, アルファベットマカロニ	わかめ, 牛乳, ぶたミンチ, ツナ, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, はくさい, コーン	食塩, こしょう, トマトケチャップ, 酢, みりんコンソメ	648 kcal 23.4 g 21.9 g 2.7 g	872 kcal 30.6 g 28.3 g 3.7 g
7 月	ごはん てづくりしんとぎゅうハンバーグ キャベツのゆずあえ コンソメスープ	○	米, パン粉, 三温糖, 油, じゃがいも	牛乳, ぶたミンチ, 牛ミンチ, たまご, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, ゆず, コーン	食塩, こしょう, トマトケチャップ, 酢, うすくちしょうゆ, コンソメ	619 kcal 25.9 g 23.7 g 2.2 g	829 kcal 34.0 g 30.8 g 3.1 g
8 火	おぎごはん しいらのてりやき とさあえ かきたまじる	○	米, 麦, 三温糖, かたくり粉	牛乳, しいら, かつお節, とうふ, たまご, にぼし	こまつな, キャベツ, にんじん, チンゲンサイ, ねぎ	こいくちしょうゆ, みりん, うすくちしょうゆ, 酒	543 kcal 26.5 g 18.0 g 2.4 g	720 kcal 35.1 g 22.3 g 3.5 g
9 水	スパゲティポリタン レタスサラダ かぼちゃマフィン	○	スパゲッティ, バター, 三温糖, 油, 薄力粉	ぶた肉, チーズ, 牛乳, ハム, たまご	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, 青ピーマン, にんにく, しょうが, レタス, キャベツ, きゅうり, コーン, かぼちゃ	トマトケチャップ, ウスターソース, コンソメ, こしょう, 酢, 食塩	516 kcal 20.8 g 17.9 g 1.5 g	688 kcal 27.1 g 22.3 g 2.0 g
10 木	チャーハン きゅうりとわかめのすのもの ちゅうかごもくスープ	○	米, 調合油, はるさめ, 三温糖, ごま油	たまご, ぶた肉, 牛乳, わかめ, ベーコン	しょうが, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン, グリンピース, きゅうり, たけのこ, きくらげ, にら, チンゲンサイ	顆粒風味調味料, 食塩, こしょう, 酢, こいくちしょうゆ	547 kcal 21.8 g 17.1 g 2.4 g	731 kcal 28.2 g 21.1 g 3.2 g
11 金	わかめごはん わふうからあげ はるさめサラダ たまごスープ/チョコクレープ	○	米, かたくり粉, 大豆油, 三温糖, はるさめ, ごま油	牛乳, とり肉, わかめ, たまご	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし, 葉ねぎ	食塩, 酢, うすくちしょうゆ, コンソメ	679 kcal 29.8 g 23.9 g 2.9 g	876 kcal 39.1 g 28.2 g 4.1 g
14 月	そぼろどん いろうといサラダ ゆずゼリー	○	米, 三温糖, 油, 上白糖, はちみつ	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, ゆず	酒, こいくちしょうゆ, 食塩, こしょう, 酢	566 kcal 20.7 g 18.1 g 1.2 g	759 kcal 27.1 g 22.4 g 1.7 g
15 火	ごはん ちくぜんに もやしのおかかあえ	○	米, こんにやく, 三温糖	牛乳, とり肉, ちくわ, にぼし, かつお節	ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, にんじん, さやいんげん, こまつな, もやし, キャベツ	みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ	560 kcal 23.3 g 12.4 g 1.5 g	750 kcal 30.4 g 14.4 g 2.1 g
16 水	チキンライス こまつなサラダ フルーツポンチ	○	米, 油, バター, 上白糖	とり肉, 牛乳, ツナ, 寒天	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 青ピーマン, コーン, グリンピース, こまつな, キャベツ, きゅうり, みかん, レモン	食塩, こしょう, トマトケチャップ, 酢, うすくちしょうゆ	582 kcal 21.0 g 21.0 g 2.7 g	779 kcal 27.2 g 26.9 g 3.7 g
17 木	ごはん どりのてりやき かわほちよしギザラダ にしとさのたべものいっはいみそじる	○	米, ごま油, 三温糖	牛乳, とり肉, のり, とうふ, 油揚げ, みそ, にぼし	しょうが, レタス, きゅうり, 葉ねぎ, 玉ねぎ, 米なす, 干し椎茸	こいくちしょうゆ, みりん, 酒, 酢, うすくちしょうゆ	517 kcal 25.3 g 22.0 g 1.9 g	683 kcal 33.1 g 28.1 g 2.6 g
18 金	ごはん あつあげとぶたにくのなつやさいりため キャベツのぶしゅかんあえ てづくりぶしゅかんケーキ	○	米, 大豆油, 三温糖, 薄力粉, 調合油	牛乳, ぶた肉, 生揚げ, みそ, たまご, 豆乳	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, ぶしゅかんマーマレード	酒, とうがらし(粉), こいくちしょうゆ, コンソメ, 酢, 食塩	659 kcal 26.3 g 25.8 g 2.2 g	891 kcal 34.7 g 33.8 g 3.1 g
21 月	 敬老の日							
22 火	国民の休日							
23 水	秋分の日 							
24 木	チキンカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅうかん	○	米, じゃがいも, 油, ごま油, 上白糖	とり肉, 牛乳, わかめ, 寒天	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, コーン, キャベツ, みかん	食塩, こしょう, こいくちしょうゆ, 酢	602 kcal 21.1 g 23.2 g 2.6 g	807 kcal 27.0 g 29.8 g 3.8 g
25 金	いもごはん しいらのおうごんあげ ごまあえ とんじる/おつきみだんご	○	米, さつまいも, かたくり粉, 大豆油, 三温糖, ごま, さといも	牛乳, しいら, ぶた肉, 油揚げ, みそ	はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん, 葉ねぎ	食塩, こしょう, 酒, みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ	625 kcal 26.7 g 18.6 g 2.5 g	810 kcal 35.5 g 22.9 g 3.6 g
28 月	ごはん にくじゃが きりほしだいこんのちゅうかあえ	○	米, じゃがいも, 油, 三温糖, ごま油	牛乳, ぶた肉, にぼし, ハム	玉ねぎ, にんじん, しょうが, さやいんげん, 切干しだいこん, きゅうり	酒, みりん, 酢, うすくちしょうゆ	585 kcal 22.7 g 17.9 g 1.7 g	780 kcal 29.6 g 22.4 g 2.5 g
29 火	ごはん ボークビーンズ ごしょくあえ	○	米, 油, 三温糖	牛乳, だいず, ぶた肉, ベーコン, かつお節	玉ねぎ, 青ピーマン, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし	トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, こしょう, コンソメ, こいくちしょうゆ, みりん	578 kcal 26.7 g 19.4 g 1.2 g	771 kcal 35.1 g 24.4 g 1.8 g
30 水	ごはん まーぼーどうふ かみかみきゅうり カルピスかん	○	米, 大豆油, 上白糖, かたくり粉, 油, 三温糖	とうふ, ぶたミンチ, みそ, 牛乳, さきいか, わかめ, 乳酸菌飲料, 寒天	しょうが, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, きゅうり, にんじん, 切干しだいこん	食塩, こしょう, 顆粒風味調味料, 酒, こいくちしょうゆ, 酢	577 kcal 24.5 g 18.7 g 2.0 g	769 kcal 32.0 g 23.5 g 2.8 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。

コンテスト献立
朝ごはん

リクエスト献立
西土佐中2年生

四万立牛

リクエスト献立
中村地域

高知の食献立物

十五夜献立