10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

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	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 木	ごはん		精白米	牛乳			535 kcal	650 kcal
		さかなのゆずみそやき	○	さとう	べにざけ,みそ		さけ,食塩,しょうゆ,みりん,ゆず酢	31.3 g	35.1 g
		しらあえ		さとう,ごま	とうふ	こまつな,にんじん,糸ｺﾝﾆｬｸ	しょうゆ	13.2 g	14.0 g
		なるとのすましじる			なると,わかめ	にんじん,えのきたけ,ねぎ	そうだ節,しょうゆ,食塩	2.7 g	3.5 g
中村中学校 リクエスト こんだて	2 金	キムチチャーハン		精白米,強化麦,サラダ油,ごま	ぶた肉/牛乳	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	734 kcal	944 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	33.6 g	50.1 g
		げんきサラダ	○	さとう,サラダ油	ﾁｷﾝﾊﾑ,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	30.4 g	37.9 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	食塩,しょうゆ,コンソメ	4.0 g	5.1 g
		とうにゅうプリンタルト		豆乳プリンタルト					
レモンの日	5 月	ドライカレー		精白米,強化麦,サラダ油	ぶたミンチ/牛乳	ﾀﾏﾈｷﾞ,にんじん,干しいたけ,ぶなしめじ,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,にんにく	ｶﾚｰﾙｳ,ｶﾚｰ粉,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	638 kcal	804 kcal
		いろどりサラダ	○	サラダ油,さとう		キャベツ,コーン,きゅうり,にんじん	酢,食塩,こしょう	22.4 g	27.8 g
		レモンゼリー		レモンゼリー				21.9 g	26.5 g
								2.1 g	2.9 g
	6 火	おやこどんぶり		精白米,さとう	とり肉,たまご/牛乳	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ	しょうゆ,みりん,さけ	586 kcal	733 kcal
		しょうゆドレッシングあえ	○	さとう,サラダ油,ごま油		だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ	しょうゆ,食塩,酢	23.2 g	28.2 g
		りんご				りんご		19.3 g	22.5 g
								2.3 g	2.8 g
直七の日	7 水	ごはん		精白米	牛乳			642 kcal	797 kcal
		ちくわのいそべあげ（卵無し）	○	薄力粉,なたね油	ちくわ,あおのり			25.8 g	30.1 g
		キャベツのなおしちあえ		さとう	かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん	直七酢,酢,しょうゆ,食塩	20.1 g	23.8 g
		ひじきとあぶらあげのいりに		さとう,サラダ油	とり肉,ひじき,油揚げ	にんじん,えだまめ,糸ｺﾝﾆｬｸ	そうだ節,しょうゆ,みりん	2.7 g	3.2 g
	8 木	ごはん		精白米	牛乳			601 kcal	737 kcal
		コロッケ	○	なたね油	牛肉コロッケ			21.7 g	25.8 g
		ピーマンのおかかあえ		さとう	かつお節	青ピーマン,もやし	しょうゆ	18.9 g	21.7 g
		ぐだくさんとんじる		さといも	ぶた肉モモ,とうふ,油揚げ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,根深ねぎ	煮干	2.4 g	2.8 g
目の愛護デー	9 金	ぶたどん		精白米,強化麦,さとう	ぶた肉モモ/牛乳	たまねぎ,にんじん,糸ｺﾝﾆｬｸ,ねぎ	しょうゆ,さけ,そうだ節	662 kcal	831 kcal
		かぼちゃのほっくりサラダ	○	ごま油,ごま,ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵なし）	チキンハム	かぼちゃ,きゅうり,キャベツ	レモン汁,酢,食塩	27.3 g	34.3 g
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー				22.6 g	27.1 g
								2.9 g	3.6 g
さつまいもの日	13 火	むぎごはん		精白米,強化麦	牛乳			630 kcal	801 kcal
		はっぽうさい	○	かたくり粉	ぶた肉,いか,うずら卵	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲン菜,干しいたけ,ねぎ,しょうが	しょうゆ,食塩,こしょう,さけ,顆粒風味調味料	23.8 g	29.6 g
		もやしのごまみそナムル		すりごま,ごま,さとう,ごま油	みそ	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢	18.2 g	21.1 g
		だいがくいも		さつまいも,なたね油,水あめ,さとう,黒ごま		しょうが	しょうゆ,酢	2.3 g	3.0 g
	14 水	ごはん		精白米	牛乳			554 kcal	717 kcal
		さばのしょうがやき	○	さとう	さば	しょうが	食塩,みりん,しょうゆ	25.9 g	33.6 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	16.5 g	20.3 g
		かきたまじる		かたくり粉	とうふ,わかめ,たまご	えのきたけ,ねぎ	だしこんぶ,そうだ節,しょうゆ,食塩	2.6 g	3.3 g
きのこの日	15 木	カラフルピラフ		精白米,強化麦	ウインナー,ベーコン/牛乳	たまねぎ,にんじん,コーン,えだまめ,にんにく,しょうが	コンソメ,食塩	759 kcal	896 kcal
		コーングラタン（乳・卵・小麦不使用）			フレンズグラタン（コーン）			24.3 g	29.0 g
		ツナサラダ	○	サラダ油,ごま油,さとう	ツナ	キャベツ,きゅうり,にんじん	食塩,こしょう,酢	35.4 g	40.5 g
		きのこのクリームスープ		じゃがいも,サラダ油	とり肉,チーズ,牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ぶなしめじ,パセリ	白ﾜｲﾝ,ホワイトルウ,食塩,こしょう	3.2 g	4.3 g
		オレンジ				オレンジ			
中村南小学校 リクエスト こんだて	16 金	わかめごはん		精白米	炊き込みわかめ/牛乳			732 kcal	910 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	31.0 g	38.3 g
		げんきサラダ	○	さとう,サラダ油	ﾁｷﾝﾊﾑ,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	25.4 g	29.0 g
		ABCスープ		マカロニ（ABC）,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,食塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2.7 g	3.5 g
		チョコクレープ		チョコクレープ					
高知の食べ物 いっぱい 入っちょう日 & はたのう食材こんだて	19 月	ごはん		精白米	牛乳			661 kcal	826 kcal
		かつおのごまだれかけ	○	かたくり粉,なたね油,さとう,ごま	かつお角切	しょうが,にんにく	さけ,しょうゆ,みりん	32.5 g	40.3 g
		ゆずかあえ		さとう	きざみ昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,食塩,ゆず酢,酢	15.8 g	18.2 g
		こんさいじる			油揚げ,とうふ	ごぼう,だいこん,にんじん,れんこん,ねぎ	そうだ節,食塩,しょうゆ	2.5 g	3.3 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー					
朝ごはん献立	20 火	ごはん		精白米	牛乳			589 kcal	741 kcal
		栄養満点！カラフルオムレツ【朝コン】	○	無塩バター	たまご,とうふ,ツナ	にんじん,コーン,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	食塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	23.4 g	28.7 g
		きゅうりのピクルス		さとう,ごま		きゅうり,だいこん	しょうゆ,七味とうがらし,酢	19.3 g	22.9 g
		新しょうがのスープ【朝コン】		かたくり粉	ミートボール	黄ピーマン,にんじん,オクラ,れんこん,たまねぎ,しょうが	顆粒風味調味料,食塩,しょうゆ	2.7 g	3.4 g
	21 水	カレーライス		精白米,強化麦,じゃがいも,さとう	ぶた肉モモ,チーズ/牛乳	たまねぎ,にんじん,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ｶﾚｰﾙｳ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,赤ﾜｲﾝ,しょうゆ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	648 kcal	814 kcal
		キャベツとコーンのサラダ	○	サラダ油,さとう		キャベツ,コーン,きゅうり	酢,食塩,こしょう	19.6 g	24.0 g
		アセロラゼリー		アセロラゼリー				19.2 g	23.0 g
								3.2 g	4.0 g
	22 木	とうふととりそぼろのあんかけどん		精白米,強化麦,さとう,ごま油,かたくり粉	とりミンチ,とうふ/牛乳	にんじん,たまねぎ,ねぎ,にんにく,しょうが	食塩,こしょう,さけ,顆粒中華だし,しょうゆ,みりん	552 kcal	696 kcal
		ゆずドレッシングあえ	○	サラダ油,さとう		きゅうり,だいこん,にんじん,キャベツ	ゆず酢,酢,食塩,こしょう	22.2 g	27.3 g
		りんご				りんご		16.7 g	19.5 g
								2.0 g	2.7 g
十三夜献立	23 金	くりごはん		精白米,くり	牛乳		食塩,さけ	620 kcal	749 kcal
		いわしのかばやき	○	かたくり粉,なたね油,さとう	いわし		みりん,さけ,しょうゆ	27.1 g	31.1 g
		まめまめサラダ		さとう,ごま油,ごま	ひじき	もやし,にんじん,えだまめ	しょうゆ,酢,食塩	21.7 g	24.8 g
		いものこじる		さといも	とり肉,油揚げ,みそ	こんにゃく,にんじん,ごぼう,まいたけ,干しいたけ,根深ねぎ	煮干	3.3 g	4.2 g
	26 月	たきこみごはん		精白米,さとう	とり肉,油揚げ/牛乳	ねぎ,にんじん,ごぼう,干しいたけ	さけ,しょうゆ,そうだ節	648 kcal	771 kcal
		かぼちゃのてんぷら		かたくり粉,薄力粉,なたね油		かぼちゃ	食塩	22.9 g	27.6 g
		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,食塩	20.1 g	23.1 g
		たいのおすまし			まだい,なると	えのきたけ,ねぎ	そうだ節,しょうゆ,食塩,こんぶ	3.6 g	4.8 g
		スイートポテト（むらさきいも）		スイートポテト（乳・卵・小麦不使用）					
おはなし給食 「ぎょうれつのできるすうぷやさん」	27 火	むぎごはん		精白米,強化麦	牛乳			571 kcal	702 kcal
		さけのもみじやき	○	ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵なし）	べにざけ	にんじん	食塩,こしょう,さけ	28.6 g	31.6 g
		ほうれんそうのごまあえ		ごま,すりごま,さとう		ほうれん草,もやし	しょうゆ	18.4 g	20.9 g
		とまとすうぷ【おはなし】		じゃがいも	ベーコン	トマト,たまねぎ,キャベツ,トマトピューレ	コンソメ,食塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2.2 g	2.6 g
おはなし給食 「じゃがいもひめとさつまいもひめ」	28 水	タコライス		精白米,強化麦,サラダ油	牛ミンチ,ぶたミンチ/牛乳	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく	食塩,こしょう,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,チリペッパーソース,タバスコ,チリパウダー	656 kcal	832 kcal
		タコライス（ボイルやさい）				キャベツ,青ピーマン,赤ピーマン,コーン		19.1 g	23.2 g
		フライドポテト＆フライドおさつ【おはなし】		フライドポテト,なたね油,さつまいも			食塩	28.5 g	35.2 g
		みかん				みかん		1.3 g	1.5 g
おはなし給食 「つきよのキャベツくん」	29 木	ごはん		精白米	牛乳			634 kcal	770 kcal
		とんかつ【おはなし】	○	サラダ油	とんかつ		ウスターソース	22.0 g	24.5 g
		ごまキャベツ【おはなし】		ごま,さとう		キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢	21.6 g	24.3 g
		みそきんぴら		ごま油,さとう,ごま	さつま揚げ,赤みそ	ごぼう,にんじん,いんげん,糸ｺﾝﾆｬｸ	さけ,七味とうがらし	1.8 g	2.2 g
おはなし給食 「ぐりとぐらとすみれちゃん」 & ハロウィン献立	30 金	ジャンバラヤ		精白米,強化麦,サラダ油	とり肉,ウインナー/牛乳	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,食塩,こしょう,カレー粉,チリパウダー,パプリカ(粉),コンソメ	601 kcal	714 kcal
		チョップドサラダ	○	サラダ油,さとう		キャベツ,コーン,きゅうり,たまねぎ,赤ピーマン	酢,食塩,こしょう	19.4 g	22.9 g
		パンプキンポタージュ【おはなし】		無塩バター	牛乳,生クリーム	かぼちゃペースト,かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	コンソメ,食塩,こしょう	22.9 g	26.9 g
		ハロウィンデザート		かぼちゃのマフィン（乳・卵・小麦不使用）				3.0 g	3.8 g

＊　食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています
＊　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。