10月 よていこんだてひょう

スクールミールにしとさ

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 ぶたのしょうがやき もやしのおかかあえ だいこんのみそしる	○	米、三温糖	牛乳、ぶた肉、かつお節、油揚げ、にぼし、みそ	玉ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	酒、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	565 kcal 23.7 g 18.2 g 2.4 g	756 kcal 31.0 g 22.8 g 3.5 g
西土佐小1年生リクエストこんだて	2 金	わかめごはん ハンバーグ とさあえ ABCスープ チョコクレープ	○	米、パン粉、アルファベットマカロニ	わかめ、牛乳、ぶたミンチ、ぎゅうミンチ、たまご、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、はくさい、コーン	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、コンソメ	625 kcal 26.8 g 24.8 g 2.0 g	830 kcal 35.1 g 31.8 g 2.9 g
地産地消こんだて	5 月	しまんとぎゅうのたきこみごはん きゃべつのとさゆずかあえ にしとさのたべものいっぱいみそしる ゆずゼリー	○	米、三温糖、上白糖、はちみつ	ぎゅう肉、牛乳、かつお節、豆腐、油揚げ、みそ、にぼし	干ししいたけ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、たけのこ、キャベツ、きゅうり、ゆず、ねぎ、しょうが、玉ね	こいくちしょうゆ、食塩、酢	576 kcal 22.4 g 14.5 g 2.8 g	746 kcal 28.3 g 17.6 g 3.7 g
	6 火	おやこどん きゅうりとわかめのすのもの とうふとわかめのみそしる	○	米、三温糖、はるさめ	たまご、とり肉、にぼし、牛乳、わかめ、豆腐、みそ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、みりん、酢	599 kcal 27.4 g 19.1 g 3.0 g	794 kcal 35.2 g 23.5 g 4.0 g
	7 水	ごはん とりにくのバーベキューソース こまつなサラダ ひじきのにもの/プリン	○	米、三温糖、上白糖	牛乳、とり肉、ツナ、干ひじき、油揚げ、かつお節	玉ねぎ、ねぎ、レモン、しょうが、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、酒、酢、食塩	570 kcal 34.7 g 14.7 g 1.6 g	754 kcal 46.1 g 17.4 g 2.1 g
	8 木	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、こいくちしょうゆ、みりん、こしょう、うすくちしょうゆ	576 kcal 32.3 g 19.3 g 1.9 g	733 kcal 35.6 g 23.5 g 2.6 g
目の愛護デー	9 金	ぶたどん かぼちゃのほっくりサラダ ブルーベリーゼリー	○	米、精麦、糸こんにゃく、三温糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	ぶた肉、かつお節、牛乳、チキンハム	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、レモン	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、酢、食塩	638 kcal 25.5 g 23.9 g 2.8 g	810 kcal 33.9 g 27.1 g 3.6 g
さつまいもの日	13 火	むぎごはん はっぽうさい もやしのナムル だいがくいも	○	米、麦、片栗粉、三温糖、さつまいも、みずあめ、油	牛乳、ぶた肉、うずらたまご	にんじん、はくさい、玉ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、干ししいたけ、ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり	こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、酒、酢	693 kcal 17.6 g 38.0 g 2.0 g	830 kcal 22.3 g 40.1 g 2.7 g
	14 水	ごはん ふかふかフライ ゆかりあえ かきたまじる	○	米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、ふか、すまきかまぼこ、きざみこんぶ、豆腐、たまご、にぼし	しょうが、キャベツ、ほうれん草、チンゲンサイ、ねぎ、しそ葉	酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん、食塩	608 kcal 26.4 g 23.0 g 2.1 g	803 kcal 33.3 g 28.8 g 3.0 g
	15 木	ごはん いりどうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	○	米、ごま油、三温糖	牛乳、豆腐、とりミンチ、たまご、ハム	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、切り干し大根、きゅうり	こいくちしょうゆ、酢	574 kcal 24.5 g 20.7 g 1.4 g	760 kcal 31.4 g 26.0 g 1.9 g
中村地域のリクエストこんだて	16 金	わかめごはん あげどりのゆずふうみ げんきサラダ ABCスープ チョコクレープ	○	米、片栗粉、薄力粉、三温糖、油、アルファベットマカロニ、じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、チキンハム、きざみこんぶ、かつお節、ベーコン	ゆず、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、コーン、玉ねぎ、さやいんげん	こしょう、食塩、酒、こいくちしょうゆ、みりん、酢、コンソメ	646 kcal 28.9 g 20.4 g 2.4 g	870 kcal 38.8 g 25.8 g 3.4 g
高知の食べ物いっぱいの日	19 月	ごはん かつおのごまだれがけ ゆずかあえ こんさいじる ゆずゼリー	○	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、上白糖、はちみつ	牛乳、かつお、きざみこんぶ、油揚げ、豆腐、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、れんこん、ねぎ、ゆず	酒、こいくちしょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、酢	630 kcal 31.7 g 15.2 g 2.6 g	808 kcal 39.6 g 18.1 g 3.3 g
朝ごはん献立	20 火	ごはん えいようまんてん！カラフルオムレツ きゅうりのピクルス しんしょうがのスープ	○	米、バター、三温糖、片栗粉	牛乳、たまご、豆腐、ツナ	にんじん、コーン、グリンピース、きゅうり、だいこん、黄ピーマン、オクラ、れんこん、玉ねぎ、しょうが	食塩、こしょう、酢、顆粒風味調味料、こいくちしょうゆ	550 kcal 21.6 g 18.2 g 2.4 g	721 kcal 28.3 g 22.8 g 3.4 g
	21 水	ポークカレー キャベツとむしどりのサラダ こくとうかん	○	米、薄力粉、油、じゃがいも、黒砂糖	ぶた肉、牛乳、ささみ、寒天	玉ねぎ、にんにく、にんじん、グリンピース、キャベツ	食塩、こしょう、酒、酢	633 kcal 25.9 g 22.3 g 2.3 g	848 kcal 33.4 g 28.7 g 3.5 g
	22 木	ごはん あつあげのそぼろに ちぐさあえ	○	米、油、三温糖、片栗粉、はるさめ	牛乳、厚揚げ、ぶたミンチ、たまご	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、こまつな	うすくちしょうゆ、顆粒風味調味料、酢、食塩	567 kcal 23.6 g 19.3 g 1.6 g	751 kcal 29.9 g 24.0 g 2.1 g
十三夜献立	23 金	くりごはん いわしのかばやき まえまめサラダ いものこじる	○	米、栗、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま、さといも、こんにゃく	牛乳、まいわし、干ひじき、とり肉、油揚げ、みそ	もやし、にんじん、えだまめ、ごぼう、まいたけ、干ししいたけ、白ねぎ	食塩、酒、みりん、酢、こいくちしょうゆ	583 kcal 26.2 g 21.0 g 2.9 g	749 kcal 31.1 g 24.8 g 4.2 g
	26 月	たきこみごはん やさいのおかかあえ とんじる スイートポテト	○	米、油、三温糖、さといも、こんにゃく、さつまいも、上白糖、バター	とり肉、油揚げ、牛乳、かつお節、ぶた肉、豆腐、みそ、にぼし、たまご、クリーム	干ししいたけ、しめじ、にんじん、グリンピース、こまつな、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	みりん、こいくちしょうゆ、酒、顆粒風味調味料、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	640 kcal 22.1 g 30.4 g 2.1 g	757 kcal 27.2 g 31.9 g 3.1 g
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 さかなのもみじやき ほうれんそうのごまあえ とまとすうぷ	○	米、精麦、ノンエッグマヨネーズ、ごま、三温糖、じゃがいも	牛乳、さけ、ベーコン	にんじん、ほうれんそう、もやし、トマト、玉ねぎ、キャベツ	食塩、こしょう、酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、コンソ	543 kcal 27.9 g 17.7 g 2.1 g	681 kcal 31.2 g 20.9 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 フライドポテト フライドおさつ みかん	○	米、精麦、油、じゃがいも、さつまいも	ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、赤ピーマン、コーン、みかん	食塩、こしょう、チリパウダー、ウスターソース	596 kcal 18.0 g 26.7 g 1.4 g	791 kcal 22.3 g 35.1 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 とんかつ ごまキャベツ みそきんぴら	○	米、油、ごま、三温糖、糸こんにゃく、ごま油	牛乳、とんかつ、油揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、さやいんげん	酢、うすくちしょうゆ、酒	605 kcal 21.8 g 22.3 g 1.4 g	750 kcal 24.1 g 24.2 g 2.2 g
おはなし給食「ぐりとぐらとすみれちゃん」	30 金	ジャンバラヤ チョップドサラダ パンプキンスープ かぼちゃのマフィン	○	米、精麦、油、三温糖、バター	とり肉、ウインナー、牛乳、クリーム	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、コーン、きゅうり、赤ピーマン、かぼちゃ、パセリ	ウスターソース、食塩、こしょう、カレー粉、チリパウダー、コンソメ	566 kcal 18.3 g 21.9 g 2.6 g	714 kcal 22.9 g 26.9 g 3.8 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。