11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 熱や力のもとになる	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
おはなし給食「のらねこぐんだんふねにのる」	2 月	ごはん	○	精白米	牛乳			619 kcal	740 kcal
		アジのハーブフライ		なたね油	アジのハーブフライ			24.2 g	27.0 g
		コーンサラダ		さとう,サラダ油		ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,にんじん,ｺｰﾝ,ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ	酢,食塩,こしょう	20.3 g	23.2 g
		みそしる			とうふ,あつあげ,わかめ,みそ	だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	煮干	2.7 g	3.4 g
		ひじきのゆかりふりかけ		さとう,ごま	ひじき	ゆかり	みりん,しょうゆ		
おはなし給食「ラーメンちゃん」	4 水	しょうゆラーメン	○	中華めん,ごま油	やきぶた/牛乳	たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ	ｻｹ,食塩,ｺｼｮｳ,みりん,しょうゆ,顆粒中華だし,ちゅうかあじ	524 kcal	626 kcal
		こうちにらまんじゅう			高知にらまんじゅう			25.6 g	33.9 g
		バンバンジーサラダ		さとう,ごま,ごま油	ほぐしささみ	きゅうり,もやし	しょうゆ,酢	13.1 g	15.0 g
		みかん				みかん		5.2 g	7.0 g
おはなし給食「あれこれたまご」	5 木	おやこどん	○	精白米,強化麦,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	589 kcal	716 kcal
		ゆずかあえ		ごま,さとう	きざみこんぶ	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,食塩,酢、ゆず酢	23.6 g	28.4 g
		ミニとうにゅうプリン		ミニとうにゅうプリン				17.7 g	20.5 g
								2.3 g	2.9 g
県立中学校リクエストこんだておはなし給食「サラダでげんき」	6 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	728 kcal	884 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	34.5 g	42.5 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	30.2 g	35.3 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
		チョコクレープ		チョコクレープ					
おはなし給食「パイナップルほんとうはね」	9 月	ターメリックライス	○	精白米	牛乳		ターメリック,食塩,コンソメ	588 kcal	717 kcal
		チリコンカン		サラダ油	ぶたミンチ,大豆	にんにく,コーン,たまねぎ,にんじん	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,食塩,こしょう,チリパウダー	21.9 g	26.5 g
		ハワイアンサラダ		サラダ油		パイン缶,きゅうり,キャベツ	酢,食塩,こしょう	17.0 g	19.7 g
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー				2.7 g	3.4 g
	10 火	かつおめし	○	精白米,さとう	かつお/牛乳	強化米,しょうが	しょうゆ,さけ	655 kcal	815 kcal
		ぎゅうにくコロッケ		なたね油	ぎゅうにくコロッケ			25.3 g	31.0 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	19.5 g	23.4 g
		きんぴらごぼう		サラダ油,さとう,ごま	あぶらあげ,さつまあげ	ごぼう,にんじん,糸ｺﾝﾆｬｸ	しょうゆ,さけ	3.3 g	4.3 g
	11 水	ビビンバどん	○	精白米,強化麦,ごま油,さとう	ぶた肉モモ/牛乳	ｺﾏﾂﾅ,もやし,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ｺｰﾝ,にんにく	さけ,みりん,しょうゆ	610 kcal	769 kcal
		チョレギサラダ		さとう,ごま油		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,食塩,こしょう	23.4 g	28.9 g
		スイートポテト		スイートポテト				16.5 g	22.7 g
								2.3 g	3.1 g
朝ごはんコンテストこんだて	12 木	ごはん	○	精白米	牛乳			537 kcal	669 kcal
		さけのてりやき			さけ		みりん,しょうゆ	24.9 g	32.2 g
		けんこうサラダ		サラダ油,さとう,ごま	ひじき	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン	しょうゆ,酢,食塩,こしょう	15.4 g	18.1 g
		ごだいえいようそでできたじゃがいもみそ汁【朝コン】		じゃがいも,ごま	わかめ,とうふ,みそ	えのきたけ	削り節,だしこんぶ	2.7 g	3.4 g
	13 金	ごはん	○	精白米	牛乳			608 kcal	742 kcal
		ヤンニョムチキン		かたくり粉,なたね油,さとう,ごま	とり肉	にんにく	食塩,さけ,ｺﾁｭｼﾞｬﾝ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,酢,しょうゆ	25.8 g	31.5 g
		もやしのナムル		ごま,さとう,ごま油	チキンハム,わかめ	もやし,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,食塩	16.4 g	19.1 g
		はるさめスープ		はるさめ	糸かまぼこ	もやし,にんじん,ねぎ,コーン,しょうが	ちゅうかあじ,食塩,こしょう,しょうゆ	2.6 g	3.3 g
		ミニアセロラゼリー		ミニアセロラゼリー					
高知の食べ物いっぱいの日①	16 月	とりそぼろどん	○	精白米,強化麦,さとう	とりミンチ,たまご,あおのり/牛乳	干しいたけ,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん	670 kcal	816 kcal
		まごはやさしいサラダ		さつまいも,ごま,さとう,サラダ油	ひきわり大豆,わかめ,ツナ	こまつな,えのきたけ,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢	27.6 g	35.3 g
		みかん				みかん		21.8 g	25.6 g
								1.6 g	2.3 g
高知の食べ物いっぱいの日②	17 火	ごはん	○	精白米	牛乳			589 kcal	729 kcal
		すきやきふうに		じゃがいも,さとう	牛肉,とうふ	こんにゃく,にんじん,はくさい,ねぎ	しょうゆ,食塩	23.7 g	28.6 g
		かみかみきゅうりもみ		ごま,さとう	さきいか,わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,食塩	16.6 g	19.1 g
		しまんとう（こめこのこくとうりんとう）		しまんとう（こめこのこくとうかりんとう）				1.7 g	2.2 g
高知の食べ物いっぱいの日③	18 水	こうちけのキーマカレー	○	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,青ピーマン,ぶなしめじ,なす,トマト缶,にんにく	ｱｶﾜｲﾝ,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	632 kcal	766 kcal
		ぶしゅかんサラダ		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,食塩	21.4 g	25.8 g
		ゆずゼリー		ゆずゼリー				19.3 g	23.0 g
								2.2 g	3.0 g
食育の日・高知の食べ物いっぱいの日④	19 木	ごはん	○	精白米	牛乳			597 kcal	738 kcal
		きびなごのゆずフライ		かたくり粉,なたね油,さとう	きびなご	ねぎ	食塩,こしょう,しょうゆ,ゆず酢	25.7 g	31.3 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	18.7 g	22.0 g
		いもいも汁		さつまいも,さといも,じゃがいも	油あげ,みそ	こんにゃく,ごぼう,ねぎ,にんじん	煮干	2.9 g	3.4 g
高知の食べ物いっぱいの日⑤はたのう食材こんだて	20 金	ごはん	○	精白米	牛乳			698 kcal	822 kcal
		マーマレードチキン		ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ,さとう	とり肉	にんにく	食塩,こしょう,ぶしゅかん酢,しょうゆ,白ﾜｲﾝ	28.8 g	31.6 g
		スパゲッティサラダ		ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ,さとう,ノンエッグマヨネーズ		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	食塩,こしょう,酢	26.7 g	28.7 g
		ABCスープ		ABCマカロニ,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	2.9 g	3.7 g
わしょくの日 こんだて	24 火	ごはん	○	精白米	牛乳			561 kcal	705 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	28.6 g	36.3 g
		いそかあえ		さとう	もみのり	ほうれん草,もやし,にんじん	削り節,しょうゆ,ゆず酢	15.5 g	18.9 g
		けんちんじる		さといも	ぶた肉,とうふ,かつお節	だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく,干しいたけ	食塩,しょうゆ,清酒	2.7 g	3.3 g
	25 水	コッペパン	○	コッペパン	牛乳			517 kcal	633 kcal
		クリームシチュー		じゃがいも,サラダ油	とり肉,ベーコン,牛乳,チーズ	たまねぎ,にんじん,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	食塩,こしょう,ホワイトルウ	23.0 g	28.0 g
		かいそうサラダ		さとう,ごま,サラダ油	海草ミックス,いとかんてん	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,食塩	17.4 g	20.5 g
		りんご				りんご		2.4 g	3.0 g
	26 木	ごはん	○	精白米	牛乳			615 kcal	739 kcal
		みそおでん		さとう	とり肉,うずら卵,あつあげ,こんぶ,さつまあげ,赤みそ	こんにゃく,だいこん,しょうが	しょうゆ,削り節,清酒	23.7 g	28.9 g
		ピーマンのおかかあえ		ごま,すりごま,さとう	かつお節	青ピーマン,もやし,にんじん	しょうゆ	20.2 g	23.2 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）				1.8 g	2.3 g
具同小学校リクエストこんだて＆はたのう食材こんだて	27 金	わかめごはん	○	精白米	たきこみわかめ/牛乳			779 kcal	949 kcal
		チーズハンバーグ		パン粉,サラダ油	とりミンチ,ぶたミンチ,とうふ,たまご,チーズ,ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ,にんじん,ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ	食塩,こしょう,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	29.9 g	36.7 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	31.0 g	36.3 g
		とんじる		さといも	ぶた肉,油揚げ,みそ	ごぼう,はくさい,にんじん,ねぎ	煮干	3.0 g	3.9 g
		とうにゅうプリンタルト		とうにゅうプリンタルト					
	30 月	たきこみごはん	○	精白米,サラダ油,さとう	とり肉/牛乳	強化米,ごぼう,干しいたけ,こんにゃく	みりん,しょうゆ,さけ	642 kcal	776 kcal
		あげだしどうふ		かたくり粉,なたね油	とうふ,かつお節	しょうが,ねぎ	みりん,しょうゆ,煮干	27.8 g	32.4 g
		きりぼしだいこんのすのもの		ごま,さとう	糸かまぼこ	干だいこん,きゅうり	酢,しょうゆ	22.3 g	26.0 g
		すりみじる			すりみ,わかめ	にんじん,えのきたけ,ねぎ	そうだ節,だしこんぶ,しょうゆ,食塩	3.8 g	4.7 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。