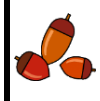


11月　よていこんだてひょう



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 小学生(3･4年生)	中学生(2年生)
おはなし給食「のらねこのぐんだんふねにのる」	2 月	ごはん シイラのフライ ポパイサラダ てつじんスープ	○	米,中力粉,パン粉,油,じゃがいも	牛乳,しいら,チキンハム,ベーコン	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,さやいんげん	食塩,こしょう,穀物酢,うすくちしょうゆ,顆粒風味調味料	565 kcal 28.8 g 14.8 g 2.0 g	750 kcal 38.3 g 17.7 g 2.9 g
	4 水	ごはん ぶたにくのからあげやくみソースかけ わかめスープ	○	米,かたくり粉,油,三温糖	牛乳,ぶた肉,わかめ,ベーコン	しょうが,キャベツ,青ピーマン,とうがらし,ねぎ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,もやし	清酒,こいくちしょうゆ,穀物酢,うすくちしょうゆ,食塩,こしょう,顆粒風味調味料	605 kcal 27.4 g 19.6 g 1.8 g	810 kcal 36.4 g 24.8 g 2.4 g
おはなし給食「にわとりさん」	5 木	おやこどんぶり ゆずかあえ ぎゅうにゅうかん	○	米,三温糖,上白糖	とり肉,たまご,牛乳,きざみ昆布,寒天	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,葉ねぎ,キャベツ,きゅうり,ゆず,みかん	うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,本みりん,清酒,食塩,穀物酢	769 kcal 21.9 g 16.0 g 2.1 g	936 kcal 28.1 g 19.5 g 2.9 g
中村地域のリクエストこんだて	6 金	キムチチャーハン げんきサラダ たまごスープ チョコクレープ	○	米,三温糖,調合油,かたくり粉	ぶた肉,牛乳,チキンハム,きざみ昆布,かつお節,たまご,わかめ	にんじん,干し椎茸,しょうが,にんにく,ねぎ,キムチ,きゅうり,キャベツ,トマト,とうもろこし,	うすくちしょうゆ,食塩,こしょう,ウスターソース,穀物酢,こいくちしょうゆ,コンソメ	634 kcal 24.6 g 23.6 g 2.9 g	812 kcal 31.4 g 28.0 g 3.9 g
	9 月	むぎごはん じゃがいものチーズやき いそかあえ たまねぎのスープ	○	米,麦,じゃがいも	牛乳,ベーコン,ぶたミンチ,チーズ,焼きのり	玉ねぎ,しめじ,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし	こしょう,食塩,こいくちしょうゆ,本みりん,顆粒風味調味料	574 kcal 23.8 g 19.1 g 2.0 g	768 kcal 30.8 g 24.0 g 2.8 g
朝ごはんこんだて	10 火	かつおめし コロッケ キャベツのとさゆずあえ きんぴらごぼう	○	米,三温糖,大豆油,しらたき,調合油	かつお,牛乳,かつお節,油揚げ,さつま揚げ	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう	こいくちしょうゆ,清酒,穀物酢,ゆず酢,うすくちしょうゆ,食塩	603 kcal 24.4 g 17.8 g 2.9 g	809 kcal 32.2 g 22.3 g 4.3 g
	11 水	ビビンバ チョレギサラダ だいがくいも	○	米,三温糖,ごま油,さつまいも,油,水あめ	ぶたミンチ,たまご,牛乳	しょうが,ほうれんそう,もやし, にんじん,きゅうり,キャベツ,だいこん	こいくちしょうゆ,食塩,トウバンジャン,とうがらし,穀物酢,こしょう	787 kcal 21.0 g 42.8 g 1.8 g	976 kcal 27.0 g 47.1 g 2.5 g
朝ごはんこんだて	12 木	ごはん しいらのてりやき けんこうサラダ ごだいえいようそでできたじゃがいもみそ	○	米,調合油,三温糖,じゃがいも	牛乳,しいら,干ひじき,わかめ,とうふ,みそ	にんじん,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,えのきたけ	本みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,穀物酢,食塩,こしょう,削り節	504 kcal 23.9 g 13.2 g 2.6 g	669 kcal 31.5 g 15.3 g 3.6 g
	13 金	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル はるさめスープ/ミニアセロラゼリー	○	米,かたくり粉,大豆油,三温糖,ごま油,はるさめ	牛乳,とり肉,チキンハム,わかめ,糸かまぼこ	もやし,きゅうり,にんじん, もやし,さやいんげん,葉ねぎ, とうもろこし	食塩,清酒,コチュジャン,トマトケチャップ,おろしにんにく,穀物酢,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,中華味,こしょう	591 kcal 27.2 g 16.0 g 2.4 g	783 kcal 35.8 g 19.7 g 3.3 g
地産地消こんだて	16 月	とりそぼろどん まごわやさしいサラダ みかん	○	米,三温糖,さつまいも,ごま,調合油	とりミンチ,たまご,牛乳,大豆,わかめ,ツナ	干し椎茸,玉ねぎ,にんじん,こまつな,えのきたけ,キャベツ,みかん	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,本みりん,穀物酢	619 kcal 25.6 g 19.8 g 1.6 g	813 kcal 33.7 g 25.2 g 2.3 g
地産地消こんだて	17 火	ごはん すきやきふうに かみかみきゅうりもみ しまんとう	○	米,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	牛乳,ぎゅう肉,とうふ,さきいか,わかめ	にんじん,はくさい,ねぎ,きゅうり,キャベツ, 切干しだいこん	こいくちしょうゆ,食塩,穀物酢,うすくちしょうゆ,かりんとう	564 kcal 23.1 g 15.7 g 1.8 g	755 kcal 30.2 g 19.2 g 2.4 g
地産地消こんだて	18 水	こうちけのカレーライス ｷｬﾍﾞﾂのぶしゅかんサラダ ゆずゼリー	○	米,強化麦,調合油,三温糖,上白糖,はちみつ	ぶたミンチ,牛乳,寒天	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン, しめじ,なす,トマト缶,きゅうり,キャベツ,ゆず	清酒,ｶﾚｰﾙｳ,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース,,ぶしゅかん酢,穀物酢,うすくちしょうゆ,食塩	620 kcal 20.2 g 20.2 g 2.6 g	811 kcal 26.2 g 25.6 g 3.9 g
食育の日 高知の食べ物 いっぱいの日	19 木	ごはん きびなごのゆずフライ しらあえ いもいもじる	○	米,かたくり粉,大豆油,三温糖,しらたき,さつまいも,さといも,じゃがいも,こんにゃく	牛乳,きびなご,とうふ,油揚げ,みそ	葉ねぎ,こまつな,にんじん,ごぼう,ねぎ	食塩,こしょう,うすくちしょうゆ,ゆず酢,こいくちしょうゆ,煮干	565 kcal 24.2 g 17.4 g 2.3 g	758 kcal 31.8 g 21.8 g 3.4 g
地産地消こんだて	20 金	ごはん マーマレードチキン スパゲッティサラダ ABCスープ	○	米,三温糖,スパゲッティ,ﾏﾖﾈｰｽﾞ,アルファベットマカロニ,じゃがいも	牛乳,とり肉,ベーコン	マーマレード,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,さやいんげん,とうもろこし	食塩,こしょう,ぶしゅかん酢,こいくちしょうゆ,清酒,穀物酢,トマトピューレ,コンソメ,トマトケチャップ	671 kcal 28.3 g 26.0 g 2.7 g	844 kcal 32.0 g 28.8 g 3.8 g
和食の日	24 火	ごはん さばのしょうがやき ほうれんそうのいそかあえ けんちんじる	○	米,三温糖,さといも,こんにゃく	牛乳,さば,もみのり,ぶた肉,とうふ,かつお節	ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,ねぎ,干し椎茸	おろししょうが,食塩,本みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,削り節,ゆず酢,清酒	584 kcal 31.7 g 17.7 g 2.5 g	729 kcal 37.0 g 19.0 g 3.3 g
	25 水	ごはん ぶたにくのさっぱりに ポトフ	○	米,三温糖,じゃがいも	牛乳,ぶた肉,ベーコン	にんにく,キャベツ,だいこん, 玉ねぎ,にんじん	穀物酢,こいくちしょうゆ,カレー粉,食塩,顆粒風味調味料	615 kcal 26.2 g 23.2 g 2.7 g	828 kcal 34.6 g 30.1 g 3.6 g
西土佐小3年生リクエストこんだて	26 木	わかめごはん てづくりしまんとぎゅうハンバーグ パリパリサラダ とうふとわかめのみそしる/メロンゼリ	○	米,パン粉,ぎょうざの皮,油	わかめ,牛乳,ぶたミンチ,ぎゅうミンチ,たまご,とうふ,わかめ,みそ,にぼし	玉ねぎ,にんじん,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン,ねぎ	食塩,こしょう,トマトケチャップ,穀物酢	624 kcal 26.6 g 24.5 g 1.9 g	839 kcal 35.5 g 31.6 g 2.9 g
	27 金	ごはん やきとりふうに こまつなサラダ さっぱりスープ	○	米,かたくり粉,油,三温糖	牛乳,とり肉,ツナ,ベーコン	しょうが,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,はくさい,にんじん,玉ねぎ,コーン	こいくちしょうゆ,本みりん,穀物酢,食塩,うすくちしょうゆ,こしょう,顆粒風味調味料	565 kcal 25.6 g 17.2 g 2.5 g	753 kcal 33.5 g 21.4 g 3.4 g
	30 月	たきこみごはん きりぼしだいこんのちゅうかあえ かきたまじる あおりんごゼリー	○	米,こんにゃく,調合油,三温糖,ごま油,かたくり粉	とり肉,牛乳,チキンハム,とうふ,たまご,にぼし	ごぼう,にんじん,しめじ, 干し椎茸,切干しだいこん, きゅうり,チンゲンサイ,ねぎ	本みりん,うすくちしょうゆ,清酒,穀物酢,食塩	501 kcal 21.1 g 17.0 g 2.4 g	718 kcal 27.2 g 21.0 g 3.9 g