

# 7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

小学生 (3・4年生) 中学生 (2年生)

| 日   | 献立名                       | 牛乳 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる      | 赤の仲間<br>血や肉になる            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                     | その他                                    | 小学生<br>(3・4年生)<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 中学生<br>(2年生)<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|---------------------------|----|-----------------------|---------------------------|--|--|--|--------------------------------------|
| 1月  | ガーリックチャーハン                | ○  | 精白米, ごま油              | たまご, ぶた肉/牛乳               | 強化米, たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく                        | さけ, こしょう, 食塩, しょうゆ                     | 518 kcal                               | 635 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                               | 食塩, しょうゆ, 酢                            | 18.8 g                                 | 22.5 g                               |
|     | ワンタンスープ                   |    | ワンタン                  |                           | もやし, こまつな, にんじん, キャベツ, ねぎ                            | 食塩, こしょう, 中華味, しょうゆ                    | 19.6 g                                 | 23.3 g                               |
|     | フローズンピーチ                  |    |                       |                           | フローズンピーチ   |  | 2.2 g                                  | 2.9 g                                |
| 2火  | ごはん                       | ○  | 精白米                   | 牛乳                        | 強化米  |  | 581 kcal                               | 722 kcal                             |
|     | さけのさいきょうやき                |    | さとう                   | しろさけ, 白みそ                 |  | さけ, みりん                                | 28.9 g                                 | 35.6 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                                   | 14.3 g                                 | 16.3 g                               |
|     | きんぴらごぼう                   |    | サラダ油, さとう, ごま         | さつま揚げ                     | ごぼう, にんじん, 糸コンニャク                                    | しょうゆ, さけ                               | 1.7 g                                  | 2.2 g                                |
|     | オレンジ                      |    |                       |                           | オレンジ   |  |  |                                      |
| 3水  | れいめん                      | ○  | 中華めん                  | かまぼこ, チキンハム, たまご/牛乳       | きゅうり, もやし  | たれ                                     | 608 kcal                               | 697 kcal                             |
|     | とりにくのピリからやき               |    | さとう, ごま油, ごま          | とり肉                       | にんにく   | 七味とうがらし, しょうゆ                          | 34.9 g                                 | 39.3 g                               |
|     | すいか                       |    |                       |                           | すいか  |  | 24.7 g                                 | 26.4 g                               |
| 4木  | わかめごはん                    | ○  | 精白米                   | 炊き込みわかめ/牛乳                | 強化米  |  | 759 kcal                               | 940 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                      | 28.2 g                                 | 35.9 g                               |
|     | げんきサラダ                    |    | さとう, サラダ油             | 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                      | 30.0 g                                 | 36.7 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                         | 3.0 g                                  | 3.8 g                                |
|     | アイスふうデザート (チョコ)           |    | アイスふうデザート (チョコ)       |                           |  |  |  |                                      |
|     |                           |    |                       |                           |  |  |  |                                      |
| 5金  | ちらしずし                     | ○  | 精白米, さとう, ごま          | 油揚げ/牛乳                    | 強化米, ごぼう, 干しいたけ, にんじん, えだまめ                          | 食塩, しょうゆ, さけ, みりん, 煮干, 酢, ゆず酢          | 648 kcal                               | 763 kcal                             |
|     | おほしさまコロッケ                 |    | おほしさまコロッケ, なたね油       |                           |  |  | 20.6 g                                 | 24.1 g                               |
|     | ゆでとうもろこし                  |    |                       |                           | とうもろこし   |  | 20.5 g                                 | 23.2 g                               |
|     | あまのがわ汁                    |    |                       | 糸かまぼこ, なると                | えのきたけ, オクラ, にんじん                                     | だしこんぶ, 削り節, しょうゆ                       | 2.9 g                                  | 3.6 g                                |
|     | たなぼたデザート                  |    | たなぼたデザート              |                           |  |  |  |                                      |
| 8月  | なつやすいかレー                  | ○  | 精白米, 強化米, じゃがいも, サラダ油 | ぶた肉, スkimミルク, 粉チーズ/牛乳     | 強化米, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ビーマン, フーフー                | カレー粉, しょうゆ, ウスターソース                    | 623 kcal                               | 770 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                            | 20.8 g                                 | 24.8 g                               |
|     | アイスパイン                    |    |                       |                           | アイスパイン   |  | 21.1 g                                 | 25.2 g                               |
| 9火  | ごはん                       | ○  | 精白米                   | 牛乳                        | 強化米  |  | 604 kcal                               | 751 kcal                             |
|     | さかなのフライチリソースがけ            |    | 薄力粉, パン粉, なたね油, さとう   | しいら                       |  | 食塩, こしょう, チリソース, トマトケチャップ, しょうゆ, 酢, さけ | 28.8 g                                 | 35.1 g                               |
|     | かみかみきゅうりもみ                |    | ごま, さとう               | わかめ                       | きゅうり, はすいも, キャベツ, にんじん, 干だいこん                        | 酢, しょうゆ, 食塩                            | 17.9 g                                 | 21.0 g                               |
|     | ちゅうかスープ                   |    | ごま油                   | とり肉, わかめ                  | にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 干しいたけ                           | 食塩, こしょう, しょうゆ, 中華だし                   | 2.1 g                                  | 2.6 g                                |
| 10水 | 朝ごはん                      | ○  | 精白米, かたくり粉            | オムライス用玉子焼, 糸かまぼこ, かまぼこ/牛乳 | 強化米, えだまめ, ねぎ  | しょうゆ, すし酢, とりガラスープの素                   | 563 kcal                               | 660 kcal                             |
|     | 夏バテに効くサッパリきゅうり【朝ごはんコンテスト】 |    | すりごま, ごま油             | かつお節, もみのり, 塩昆布           | きゅうり, ねり梅  |  | 24.3 g                                 | 27.6 g                               |
|     | ござかなだいず                   |    |                       | ござかなだいず                   |  |  | 15.9 g                                 | 16.7 g                               |
|     | オレンジ                      |    |                       |                           | オレンジ   |  | 2.4 g                                  | 2.8 g                                |
| 11木 | ごはん                       | ○  | 精白米                   | 牛乳                        | 強化米  |  | 635 kcal                               | 795 kcal                             |
|     | ぶたにくのかりんあげ                |    | かたくり粉, なたね油, さとう, ごま  | 豚ロース                      | しょうが   | しょうゆ                                   | 22.2 g                                 | 27.7 g                               |
|     | ごまあえ                      |    | すりごま, さとう             |                           | キャベツ, ほうれん草  | しょうゆ                                   | 25.0 g                                 | 30.1 g                               |
|     | とうがんのスープ                  |    |                       | ベーコン                      | とうがん, にんじん, たまねぎ, パセリ                                | コンソメ, こしょう                             | 2.2 g                                  | 2.8 g                                |
| 12金 | キムタクごはん                   | ○  | 精白米                   | ベーコン/牛乳                   | 強化米, キムチ, たくあん                                       | しょうゆ                                   | 804 kcal                               | 921 kcal                             |
|     | グリルチキン                    |    | さとう                   | 鶏成鶏肉モモ(皮付き)               | しょうが, にんにく   | みりん, こしょう, しょうゆ, トマトケチャップ              | 32.4 g                                 | 35.0 g                               |
|     | げんきサラダ                    |    | さとう, サラダ油             | 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                      | 37.6 g                                 | 40.0 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, トマトケチャップ               | 3.6 g                                  | 4.4 g                                |
|     | アイスふうデザート (バニラ)           |    | アイスふうデザート (バニラ)       |                           |  |  |  |                                      |
| 16火 | ごはん                       | ×  | 精白米                   |                           | 強化米  |  | 621 kcal                               | 761 kcal                             |
|     | むぎちゃ                      |    |                       |                           |  | 麦茶                                     | 25.5 g                                 | 31.2 g                               |
|     | なつやすいとぶたにくのいためもの          |    | サラダ油, さとう, ごま         | ぶた肉モモ, 赤みそ                | たまねぎ, にんじん, エリンギ, 大根, こいびん, 糸コンニャク, にんにく, しょうが, フーフー | さけ, しょうゆ, みりん                          | 16.4 g                                 | 19.2 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                                | 2.3 g                                  | 3.0 g                                |
| 17水 | レモンゼリー                    | ○  | 精白米, 強化米, ごま油, さとう    | ぎゅうにく/牛乳                  | 強化米, こまつな, もやし, にんじん, 煮干しいたけ, コーン, にんにく              | さけ, みりん, しょうゆ                          | 582 kcal                               | 716 kcal                             |
|     | やさしい土佐ぶしゅかんマーメイドあえ        |    | ★ぶしゅかんマーメイド, さとう      | かつお節                      | キャベツ, きゅうり, にんじん                                     | 酢, ぶしゅかん酢, しょうゆ, 食塩                    | 23.1 g                                 | 28.3 g                               |
|     | レモンゼリー                    |    |                       |                           |  |  | 17.2 g                                 | 20.2 g                               |
| 18木 | ごはん                       | ○  | 精白米                   | 牛乳                        | 強化米  |  | 559 kcal                               | 692 kcal                             |
|     | シイラのもろこしやき                |    | ノンエッグマヨネーズ            | しいら                       | たまねぎ, コーン, パセリ                                       | さけ, 食塩, こしょう                           | 24.8 g                                 | 30.6 g                               |
|     | えだまめサラダ                   |    | さとう, ごま油, ごま          | ひじき                       | もやし, えだまめ, にんじん                                      | しょうゆ, 酢, 食塩                            | 17.4 g                                 | 20.4 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, しょうが                                  | 中華味, 食塩, こしょう, しょうゆ                    | 2.2 g                                  | 3.1 g                                |
| 19金 | ごはん                       | ○  | 精白米                   | 牛乳                        | 強化米  |  | 611 kcal                               | 766 kcal                             |
|     | ちくわのカレーあげ                 |    | 薄力粉, かたくり粉, なたね油      | ちくわ                       |  | カレー粉, 食塩                               | 23.6 g                                 | 29.9 g                               |
|     | ピーマンのおかかあえ                |    | さとう                   | かつお節                      | ピーマン, もやし, にんじん                                      | しょうゆ                                   | 16.0 g                                 | 18.6 g                               |
|     | はすいも入りみそ汁                 |    |                       | とうふ, 油揚げ, みそ              | はすいも, えのきたけ, ねぎ                                      | 削り節, こんぶ                               | 2.8 g                                  | 4.0 g                                |
|     | ゆずゼリー                     |    |                       |                           |  |  |  |                                      |

蕨岡小学校  
リクエストこんだて

セタこんだて

朝ごはん  
こんだて

大用小学校  
リクエストこんだて

はたのうの食材  
こんだて

高知の食べ物  
いっぱい入っちゃう日

\* 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。

## 今月の平均栄養価

|                | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(%) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | レチノール<br>当量<br>(μg) | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|----------------|-----------|------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-----------|
| 小学生<br>(3・4年生) | 623             | 25.5         | 30%       | 308           | 84             | 2.5       | 2.9        | 180                 | 0.42                       | 0.41                       | 19            | 4.5         | 2.5       |
| 中学生<br>(2年生)   | 756             | 30.5         | 29%       | 328           | 101            | 3.0       | 3.5        | 211                 | 0.70                       | 0.45                       | 24            | 5.6         | 3.2       |

四万十市産の無・減農薬食材

米 なす ビーマン  
はすいも きゅうり  
じゃがいも など