

令和5年9月 よていこんだてひょう(小学校) 宇和島市学校給食会(中央地区)

※都合により材料が一部変更になることがあります。ご了承ください。

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量																											
4月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい	○	ごはん はるまき ビーフのあえもの はつぼうさい	ごめ あぶら、はるまき、でんぷん、 こむぎ、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ	665 kcal 23.8 g 22.1 g 2.0 g	19日	ごはん おでん	○	ごはん きびなごのフライ ごまつなアーモンドあえ おでん	ごめ きびなご じゃがいも、あぶら、でんぷん アーモンド、さとう	しょうが ごまつな、はくさい、もやし、にんじん さとう だいいん、こんにやく	651 kcal 24.8 g 24.6 g 1.2 g																											
														5月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい	○	ごはん はるまき ハンバーグ ケチャップソース だいいんとえだまめの サラダ コーン チャウダー	ごめ とりにく、ぶたにく、 さとう、でんぷん	たまねぎ	712 kcal 23.8 g 24.4 g 2.4 g	20日	ごはん おでん	○	ごもく たきこみ ごはん はるまき サラダ あつやき たまご にく じゃが	とりにく、あぶらあげ たまご さとう、でんぷん、あぶら わかめ、ロースハム じゃがいも、あぶら、さとう	ごぼう、たけのこ、こんにやく、 にんじん、ほししいたけ さとう、でんぷん、あぶら キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにやく、 グリーンピース みかんかじゅう、いよかんかじゅう	649 kcal 24.5 g 17.0 g 2.9 g													
																												6月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい	○	ごはん はるまき レモンあえ レモンあえ マーボー どうふ	ごめ ししゃも パンこ、こむぎ、あぶら、でんぷん	あおのり	615 kcal 24.3 g 19.6 g 1.8 g	21日	ごはん おでん	○	ごはん とりてん もやしのあまずあえ さわかわん	ごめ とりにく あぶら、こむぎ さとう かにかまぼこ(さかな、たまご、でんぷん、 ん、さとう) ぶたにく、あつあげ	607 kcal 28.9 g 17.2 g 1.5 g
8月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい	○	ごはん はるまき ごまあえ たいの カレーあげ けんちん じる	ごめ でんぷん、あぶら	にんにく、しょうが	633 kcal 27.6 g 21.0 g 2.1 g	25日	ごはん おでん	○	ごはん きのごじる	ごめ さけの さいきょうやき さとう ツナ あつあげ、とりにく、わかめ、 ちくわ	592 kcal 28.5 g 15.6 g 2.4 g																												
													11月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい	○	ごはん はるまき コーン サラダ ミニスト ローネ	ごめ とりにく マーマレード	にんにく	648 kcal 24.8 g 22.3 g 2.0 g	26日	ごはん おでん	○	もちむぎ ごはん おやこどん のぐ	ごめ、もちむぎ さとう とりにく、たまご にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 ねぎ	628 kcal 26.0 g 18.7 g 1.9 g															
																										12月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい	○	ごはん はるまき じゃこ カツ ゆずすあえ いもたき	ごめ たちうお、はげ、ひめじ、ぐち、あじ、 たまご	たまねぎ、にんじん	659 kcal 24.6 g 19.4 g 2.1 g	27日	ごはん おでん	○	はだかむぎ パン なすいり ミート スパゲッティ	スキムミルク ぶたにく、きゅうこく スパゲティ、あぶら さとう、あぶら	660 kcal 25.3 g 23.8 g 1.7 g		
																																							13月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい
14月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい	○	ごはん はるまき チャブ チェ シウマイ ちゅうか スープ	ごめ ぶたにく、とりにく ごむぎ、パンこ、でんぷん、さとう	たまねぎ、しょうが	595 kcal 20.2 g 17.8 g 2.3 g	食育 29日	ごはん おでん	○	ごはん なすの みそしる	ごめ さんま のしおやき ぶたにく あぶら、さとう	646 kcal 25.0 g 22.8 g 2.5 g																												
													15月	ごはん はるまき はるまき ごはん はつぼうさい	○	ごはん はるまき れいとう パイン ハヤシル ウ	ごめ あぶら、でんぷん、さとう、こむぎ	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、 にんじん、グリーンピース、トマト	611 kcal 19.7 g 18.4 g 2.5 g		ごはん おでん	○	ごはん なすの みそしる	ごめ たんぱく、ごぼう、こんにやく、 たけのこ、れんこん、さいいんげん なす、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 ねぎ																

9がつのしゅんのしよくざい
さんま さとも くり なす にんじん すだち ぶどう なし