## 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)

日	こんだ (スプーンは毎1		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	ビーフンのしまるまき	ごはん	0		こめ		665 kcal
		 はるまき			あぶら、はるさめ、でんぷん、 こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ	23.8 g
		ビーフンのあえもの		ロースハム	ビーフン、さとう、ごまあぶら	あおピーマン、キャベツ、	22.1 g
	(ごはん) (はっぽう)			ぶたにく、かまぼこ、うずらたまご	あぶら、さとう、でんぷん	きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、	-
		はっぽうさい			こめ	ほししいたけ、きくらげ、しょうが	2.0 g
5 火	だいこんと まだまめの ハンバーグ 生乳	ごはん				L 1	712 kcal
	サラダ ケチャップ フーンチャウダー	ハンバーグ ケチャップソース	O	とりにく、ぶたにく、	さとう、でんぷん	たまねぎ	23.8 g
		だいこんとえだまめの サラダ			あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、 えだまめ	24.4 g
		コーンチャウダー		ベーコン、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 コーン、パセリ	2.4 g
	レモンあえ ししゃも あおのり フライ マーボー どうふ	ごはん	- 0		こめ		615 kcal
6		ししゃもあおのりフライ		ししゃも	パンこ、こむぎこ、あぶら、でんぷん	あおのり	24.3 g
6 水		(1び) レモンあえ			さとう	キャベツ、だいこん、きゅうり、	19.6 g
		マーボーどうふ		ぶたにく、とうふ、あかみそ	あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん	にんじん、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、たけのこ、	1.8 g
		·			こめ	ほししいたけ、にら、にんにく、しょうが	_
	ポテト かけにくと サラダ やさいの	ごはん ぶたにくとやさいの		ぶたにく	さとう、あぶら	りんご、たまねぎ、キャベツ、	691 kcal
7	L+311 V-4	しょうがいため	0	ロースハム	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、	にんじん、しょうが にんじん、たまねぎ、きゅうり、	27.2 g
木	ごはん ほうれんそう	ポテトサラダ			あぶら	コーン	24.5 g
	のみそしる	ほうれんそうのみそしる		とうふ、あぶらあげ、むぎみそ		だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、 ほうれんそう	2.9 g
		ゆかりごはん	Ħ		こめ	ゆかり	633 kcal
地産地消の 名金	ごまあえ / たいの たいのカレーあげ	-	たい	でんぷん、あぶら	にんにく、しょうが	27.6 g	
消金	カレーあげ		0	☆たいの日☆	ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	21.0 g
日	( ごはん ) (けんちん) じる	けんちんじる		とりにく、とうふ		だいこん、にんじん、ねぎ、こんにゃく、 ごぼう	2.1 g
	A				こめ		648 kcal
	コーン サラダ とりにくの (本語)	ごはん	0	とりにく	マーマレード	にんにく	-
11 月	ではんしてはんしています。	とりにくのマーマレードやき			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、	24.8 g
~		コーンサラダ		x² −> +²1>+²		コーン たまねぎ、にんじん、にんにく、	22.3 g
		ミネストローネ		ベーコン、だいず	じゃがいも、あぶら	パセリ、トマト	2.0 g
	ゆずす じゃこ カツ しゃこ カツ いもたき	ごはん	0		こめ		659 kcal
12		じゃこカツ		たちうお、はぜ、ひめじ、ぐち、あじ、 たまご	あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ	たまねぎ、にんじん	24.6 g
火		ゆずすあえ			さとう	はくさい、だいこん、きゅうり、 にんじん、ゆずかじゅう	19.4 g
		いもたき		とりにく、あつあげ、ちくわ	さといも、さとう	にんじん、こんにゃく、ごぼう、 ほししいたけ	2.1 g
	BUIL /	ごはん			こめ		608 kcal
	だいこんのかぼちゃサラダコロッケ	かぼちゃコロッケ	0		パンこ、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、でんぷん、さとう	かぼちゃ、たまねぎ	17.0 g
13 水					ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、	-
,,,	(ごはん) (とうふの)	きりぼしだいこんのサラダ 		1.2.5. 4.4.14		キャベツ、きゅうり、コーン えのきたけ、たまねぎ	18.2 g
	すましじる	とうふのすましじる		とうふ、わかめ		えのさにけ、たまねさ	1.6 g
	チャプチェ	ごはん			こめ		595 kcal
14	プシュウマイ シュウマイ(1こ)	シュウマイ(1こ)		ぶたにく、とりにく	こむぎこ、パンこ、でんぷん、さとう	たまねぎ、しょうが	20.2 g
木	(t + 3t)	チャプチェ	0	ぎゅうにく	はるさめ、さとう、 ごまあぶら、あぶら	あおピーマン、にんじん、たまねぎ、 にんにく、ほししいたけ	17.8 g
	(ごはん) ( <sup>ちゅうか</sup> )	ちゅうかスープ		ベーコン		にんじん、たまねぎ、たけのこ、	2.3 g
15 金		ごはん	1		こめ	はくさい、にら	611 kcal
	れいとう (じゃこサラダ)		-	ぶたにく	あぶら、でんぷん、さとう、こむぎこ	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、 にんじん、グリンピース、トマト	-
	ごはんにかけてね	ハヤシルウ	0	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	にんじん、グリンピース、トマト キャベツ、だいこん、きゅうり、	19.7 g
	ごはん	じゃこサラダ 				にんじん、えだまめ	18.4 g
		れいとうパイン				ハイナツノル	2.5 g

小字		了字校給食会	• •			なることがあります。ご了承ください	エネルギー
日	こんだ (スプーンは毎)		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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	こまつな	ごはん	-		<b></b>		651 kcal
	アーモンド きびなご あえ のフライ	きびなごのフライ		きびなご ☆げんえんの日☆	じゃがいも、あぶら、でんぷん	しょうが	24.8 g
		こまつなアーモンドあえ	0	(17/0/2/00/11/	アーモンド、さとう	こまつな、はくさい、もやし、にんじん	24.6 g
	ごはん	おでん		とりにく、うずらたまご、あつあげ、 ちくわ、こんぶ	さとう	だいこん、こんにゃく	1.2 g
	はるさめ あつやき たまご じもく たきこみ こはん	ごもくたきこみごはん		とりにく、あぶらあげ	こめ、さとう	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、 にんじん、ほししいたけ	649 kcal
		あつやきたまご		たまご	さとう、でんぷん、あぶら		24.5 g
20 7k		よるさめサラダ		わかめ、ロースハム	りょくとうはるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん	17.0 g
"		にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 グリンピース	2.9 g
		みかんジュース				みかんかじゅう、いよかんかじゅう	
	もやし のあまず あえ とりてん	ごはん	0		<b></b>		607 kcal
21		とりてん		とりにく	あぶら、こむぎこ		28.9 g
木	ごはん きわにわん	もやしのあまずあえ		かにかまぼこ(さかな、たまご、でんぷ ん、さとう)	<b>ੇ</b> ਟੇਰੋ	もやし、にんじん、きゅうり、 キャベツ	17.2 g
		さわにわん		ぶたにく、あつあげ		にんじん、ごぼう、こんにゃく、 ほししいたけ、はくさい、ねぎ	1.5 g
	わかめ とうふ ひょく サラダ のみぞれ あんかけ	ごはん	0		<b></b> చి		647 kcal
22		とうふハンバーグの みぞれあんかけ		とりにく、とうふ	でんぷん、さとう	たまねぎ、だいこん、ねぎ	26.7 g
金		わかめサラダ		わかめ、ツナ	さとう、ごま	きゅうり、キャベツ、コーン	19.4 g
	(ごはん) (ちくぜんに)	ちくぜんに		とりにく	あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん、 たけのこ、さやいんげん、ほししいたけ	2.2 g
	プロッコリー さけの サラダ さいきょう やき	ごはん	0,		こめ		592 kcal
25		さけのさいきょうやき		さけ、しろみそ	さとう		28.5 g
月		ブロッコリーサラダ		ツナ	あぶら、ごまあぶら	キャベツ、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、コーン	15.6 g
	(ごはん) (きのこじる)	 きのこじる		あつあげ、とりにく、わかめ、 ちくわ	<del></del>	えのきたけ、ぶなしめじ、 エリンギ、ねぎ	2.4 g
	さればかいではかにかけております。	もちむぎごはん			こめ、もちむぎ		628 kcal
26		おやこどんのぐ		とりにく、たまご	さとう	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 ねぎ	26.0 g
火		さつまいもといりこのあげに		だいず、いりこ	さつまいも、でんぷん、 あぶら、さとう、ごま		18.7 g
							1.9 g
	カラフルサラダ	はだかむぎパン	-	スキムミルク	はだかむぎ、ショートニング、 さとう		660 kcal
27		なすいりミートスパケディ		ぶたにく、ぎゅうにく	スパゲティ、あぶら	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、なす	25.3 g
水	なすいり ミート スパゲッティ	カラフルサラダ	0		さとう、あぶら	キャベツ、コーン、あかビーマン、きビーマン、 きゅうり、だいこん、レモンかじゅう	23.8 g
L	はだかむぎ スパゲッティ パン	ヨーグルト		ヨーグルト			1.7 g
	たいの ちゅうごゃ ちゅうか あんからめ ロニくださんご スープ	ごはん	0		<b></b>		654 kcal
水 産 28		たいのちゅうかあんがらめ		たい。シャルはマヤルはマイ	でんぷん、あぶら、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 きくらげ、たけのこ、しょうが	25.1 g
の木		にくだんごスープ		★たいの日☆ ] とりにく、ぶたにく	さとう、あぶら	たまねぎ、しょうが、にんじん、 にんにく、チンゲンサイ	20.1 g
		 じゅうごやゼリー			さとう	みかんかじゅう、レモンかじゅう	1.9 g
	きんぴら たんまの しおやき	ごはん			<b></b> చి		646 kcal
食 20		 さんまのしおやき		さんま			25.0 g
食 育 の 金		きんぴられんこん		ぶたにく	あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、 たけのこ、れんこん、さやいんげん	22.8 g
B	(ごはん) なすの みそしる)	なすのみそしる		あぶらあげ、むぎみそ	<u> </u>	なす、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	2.5 g
					<u> </u>	<u> </u>	•