

令和5年10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	あかの仲間 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 蛋白質 脂質 食塩相当量
2月 水産の日献立	ごはん たいのレモンに フレンチサラダ とうふのすましじる	○	たい ☆たいの日☆	こめ でんぷん、あぶら、さとう さとう、あぶら とうふ	レモンかじゅう キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、レモンかじゅう はくさい、たまねぎ、えのきたけ、 ねぎ	633 kcal 24.4 g 21.6 g 1.9 g
	ごはん オムレツ きのこソース はくさいと ベーコンの スープ	○	たまご ツナ ベーコン	こめ さとう、でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	えのきたけ、ふなしめじ だいこん、キャベツ、コーン、 きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ	643 kcal 22.5 g 23.2 g 2.4 g
	ごはん ちゅうかふう すのものの うめし とんじる	○	いわし いわし	こめ さとう、でんぷん はるさめ、さとう、ごまあぶら さといも	うめ、しそ キャベツ、もやし、ほうれんそう、 にんじん にんじん、たまねぎ、ふなしめじ、 ねぎ	631 kcal 25.4 g 18.1 g 2.2 g
	ごはん はくさいの おひたし こや とうふ そぼろ むぎ ごは あかだし	○	こや とうふ そぼろ	こめ、おむぎ あぶら、さとう さとう	こやし ほしいたけ、にんじん、ねぎ ごまつな、はくさい、もやし ふなしめじ、たまねぎ	606 kcal 25.5 g 18.5 g 2.7 g
6金	ごはん ごますあえ あじの たつたあげ いものこ じる	○	あじ わかめ あつあげ	こめ でんぷん、あぶら さとう、ごま さといも	しょうが にんじん、きゅうり、キャベツ はくさい、にんじん、だいこん、 たまねぎ、ねぎ	619 kcal 25.7 g 17.3 g 1.9 g
	ごはん もやしの ナムル ポウ ハオズ はっぼう さい	○	ポウ ハオズ	こめ でんぷん、パンこ、こむぎこ、 ごまあぶら あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、 しいたけ もやし、にんじん、キャベツ、 ごまつな はくさい、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しょうが	605 kcal 26.7 g 16.6 g 1.8 g
11水	ブルーベリーゼリー カレー ドレッシング サラダ フルーツ パンに はさんで たべてね コーン ポタージュ コッペパン	○	スギムミルク ぶたにく あぶら、さとう コーンポタージュ ブルーベリーゼリー	こむぎこ、ショートニング、 さとう でんぷん、さとう あぶら、さとう こむぎこ、さとう、でんぷん	キャベツ、あおピーマン、 たまねぎ たまねぎ、コーン、パセリ ブルーベリーかじゅう	600 kcal 24.3 g 23.9 g 2.7 g
	みかん ひじきの いために きつまいも のてんぷら わかめ ごは きのこの かきたま じる くだもの(みかん)	○	わかめ きつまいも ひじき わかめ	こめ、さとう さつまいも、あぶら、こむぎこ あぶら、さとう でんぷん	こめ、さとう さつまいも、あぶら、こむぎこ きりほしだいこん、にんじん、 さやいんげん えのきたけ、ふなしめじ、たまねぎ、 ほしいたけ、にんじん、ねぎ みかん	660 kcal 22.8 g 18.9 g 2.8 g
13金	おひたし さばの てりに ごは とり すきやき	○	さば おひたし とりすきやき	こめ さとう、でんぷん さとう あぶら、さとう	しょうが ごまつな、キャベツ、にんじん、 もやし ごんややく、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、はくさい、ねぎ	644 kcal 27.1 g 20.6 g 1.8 g
	ごはん ききかの すのものを ハンバーグ わふう ソース だいたいの いそに	○	ハンバーグ わふう ソース	こめ さとう、でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま ひじき、だいず、どりにく、あぶらあげ	にんにく、たまねぎ、しょうが キャベツ、だいこん、にんじん	633 kcal 25.7 g 18.2 g 2.5 g

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 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 蛋白質 脂質 食塩相当量
17火 食育の日献立	ごはん ゆず ふうみ あえ きひなご からあげ ごは いもたき	○	きひなご ゆずふうみあえ いもたき	こめ でんぷん、あぶら さとう さといも、さとう	こめ きひなごのからあげ ごまつな、もやし、にんじん、 ゆずかじゅう にんじん、ごんにやく	601 kcal 25.3 g 17.3 g 1.5 g
	ごはん ビビンバ (ひきにく) (ナムル) ごは うずらたまご いりちゅうか スープ	○	ごはんに かけてね うずらたまご いりちゅうか スープ	こめ さとう、でんぷん さとう、ごま、ごまあぶら はるさめ	ごはんに かけてね うずらたまご いりちゅうか スープ	664 kcal 25.5 g 23.8 g 2.2 g
19木	ごはん しそひじき あえ ごは ブルコギ どんぶり (く)	○	しそひじき あえ ブルコギ どんぶり (く)	こめ ブルコギどんぶり(く) しそひじきあえ さとう	ごはんに かけてね ブルコギ どんぶり (く)	599 kcal 23.3 g 16.1 g 1.3 g
	ごはん しょうゆ ドレッシング サラダ あけ ぎょうざ (2こ) ごは ちくぜんに	○	しょうゆ ドレッシング サラダ あけ ぎょうざ (2こ)	こめ あけぎょうざ(2こ) さとう、あぶら、ごまあぶら ちくぜんに	ごはんに かけてね あけぎょうざ のこまつな かけ	668 kcal 27.9 g 21.6 g 2.3 g
23月	ごはん ちゅうか サラダ あけ ぎょうざ (2こ) ごは なすいり マーボー どうふ	○	ちゅうか サラダ あけ ぎょうざ (2こ) なすいり マーボー どうふ	こめ あけぎょうざ(2こ) みそ あぶら、ごま あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	ごはんに かけてね あけぎょうざ のこまつな かけ	743 kcal 24.6 g 28.3 g 1.8 g
	ごはん ツナと プロコリー どりにくの ごまつな アーモンド からめ ごは けんちん じる	○	ツナと プロコリー どりにくの ごまつな アーモンド からめ	こめ さとう、でんぷん、あぶら、アーモンド ごま、あぶら、ごまあぶら けんちん じる	ごはんに かけてね ツナと プロコリー どりにくの ごまつな アーモンド からめ	703 kcal 26.7 g 27.1 g 1.5 g
25水	ごはん ほうれんそう えのきの サラダ さんま かぼす レモン ごは だいこんと あつあげの にももの	○	さんま かぼす レモン だいこんと あつあげの にももの	こめ さとう、でんぷん あぶら、さとう さとう	ごはんに かけてね ほうれんそう えのきの サラダ だいこんと あつあげの にももの	645 kcal 25.8 g 23.3 g 1.7 g
	ごはん しおこんぶ あえ レモン じょうゆかけ ごは かきたま じる	○	しおこんぶ あえ レモン じょうゆかけ	こめ、さとう さとう さとう、ごまあぶら でんぷん	ごはんに かけてね しおこんぶ あえ レモン じょうゆかけ	610 kcal 26.5 g 19.6 g 1.8 g
27金	ごまつまいも ごは かつお あげに ごは さわに わん	○	ごまつまいも ごは かつお あげに さわに わん	こめ、さつまいも でんぷん、あぶら、さとう さとう、ごま さとう、ごま はくさい、ほうれんそう、にんじん、 もやし だいこん、にんじん、ほしいたけ、 ごぼう、ねぎ	ごまつまいも ごは かつお あげに さわに わん	587 kcal 31.0 g 17.9 g 2.4 g
	ごはん フルーツ あわせ ごは ごはんに かけてね おいしい フルーツ カレー	○	フルーツ あわせ ごはんに かけてね おいしい フルーツ カレー	こめ さとう、でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま ひじき、だいず、どりにく、あぶらあげ	ななこく ごは ごはんに かけてね おいしい フルーツ カレー	651 kcal 22.1 g 16.6 g 1.9 g
31火 地産地消の日献立	ごはん ごしき なます ぶりの ゆあん やき ごは さといもの そぼろに	○	ごしき なます ぶりの ゆあん やき さといもの そぼろに	こめ ぶりのゆあんやき ごまつな さといものそぼろに	ごはんに かけてね おいしい フルーツ カレー	687 kcal 27.4 g 21.4 g 1.2 g

【旬の食材】 鮭 秋刀魚 米 里芋 さつまいも ほうれん草 しめじ えのきたけ しいたけ 温州みかん りんご 柿