

令和5年11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
1 水	ごはん ポテトサラダ とりにくの カレーやき	○	とりにく	こめ さとう	にんにく、しょうが	631 kcal 24.2 g
	ごはん こまつなの みそしる	○	ひよこまめ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン	21.1 g
	ごはん こまつなの みそしる	○	ポテトサラダ こまつなのみそしる	あぶらあげ、むぎみそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、 だいこん	2.1 g
2 木	ごはん チャブチェ ししゃも いそべ フライ(1ひ)	○	ししゃも、あおのり	あぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん		586 kcal 21.7 g
	ごはん ちゅうか スープ	○	ふたにく	はるさめ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ、 にんにく、ほししいたけ	17.9 g
	ごはん ちゅうか スープ	○	チャブチェ ちゅうかスープ	ベーコン、とうふ、わかめ	もやし、にんじん、たまねぎ	2.4 g
6 月	ごはん もやしの ごまざる とりにく	○	とりにく	こめ あぶら、こむぎこ、でんぷん		645 kcal 25.1 g
	ごはん のっぺいじる	○	もやしのごまざる のっぺいじる	さとう、ごま	もやし、にんじん、きゅうり、 キャベツ	24.2 g
	ごはん のっぺいじる	○	あぶらあげ、ふたにく	さといも	ほししいたけ、こんにやく、 ごぼう、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ	1.3 g
水産 7 火	ごはん うめあえ たいの ごみやき	○	たい	こめ さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが	638 kcal 31.1 g
	ごはん おでん	○	うめあえ おでん	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、 うめ	21.4 g
	ごはん おでん	○	とりにく、うすらたまご、あつあげ、 ちくわ、じゃこボール※1、こんぶ	さとう	だいこん、こんにやく	1.9 g
8 水	きなこあげパン フルーツ ポンチ	○	スキムミルク、きなこ	こむぎこ、ショートニング、 さとう、あぶら		625 kcal 20.1 g
	きなこあげパン フルーツ ポンチ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 ぶなしめじ	24.6 g
	きなこあげパン フルーツ ポンチ	○	フルーツポンチ クリーム シチュー	じょうしんこ、さとう	おうとう、みかん、パイ りんこかじゅう、ぶどうかじゅう、 ももかじゅう	1.3 g
9 木	ごはん スイート ポテト	○	こめ	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	684 kcal 20.6 g
	ごはん スイート ポテト	○	アンサンブルエッグ ピーンズサラダ	じゃがいも、さとう、でんぷん、あぶら	たまねぎ	23.6 g
	ごはん ほうれんそうの スープ	○	ピーンズサラダ ほうれんそうのスープ	さとう、ノンエッグマヨネーズ	えだまめ、キャベツ、きゅうり、 にんじん	1.8 g
10 金	ごはん ナムル	○	こめ	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	612 kcal 24.6 g
	ごはん あげさかなの かんこくふう	○	あげさかなの かんこくふう	さとう、ノンエッグマヨネーズ	えだまめ、キャベツ、きゅうり、 にんじん	17.5 g
	ごはん トック スープ	○	ナムル トックスープ	とりにく、わかめ	にんじん、はくさい、だいこん、 たけのこ、にら	2.2 g
13 月	ごはん ゆずあえ	○	こめ	さとう	にんじん、はくさい、だいこん、 きゅうり、ゆずかじゅう	640 kcal 32.9 g
	ごはん いもたき	○	サツキマス	さとう	にんじん、はくさい、だいこん、 きゅうり、ゆずかじゅう	18.1 g
	ごはん いもたき	○	ゆずあえ いもたき	とりにく、あつあげ、ちくわ	ほししいたけ、こんにやく、 ごぼう、にんじん、さやいんげん	1.7 g
14 火	ごはん きりぼし だいこんの サラダ	○	こめ	とりにく	にんにく、しょうが	682 kcal 25.1 g
	ごはん おけんちや	○	きりぼしだいこんの サラダ	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、 コーン	25.0 g
	ごはん おけんちや	○	おけんちや	じゃこボール※1、とうふ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、 ごぼう、ねぎ	1.7 g
地産 地消 15 水	ごはん しょうゆ ドレッシング サラダ	○	こめ	とりにく	にんにく、しょうが	709 kcal 25.3 g
	ごはん しょうゆ ドレッシング サラダ	○	たいなほん	でんぷん、あぶら、さとう	レモンかじゅう	25.3 g
	ごはん しょうゆ ドレッシング サラダ	○	タルタル ソース	あぶら、さとう	たまねぎ	23.5 g
ごはん さつまいもの みそしる	○	しょうゆドレッシング サラダ	ごま、あぶら、さとう	さつまいも	キャベツ、きゅうり、にんじん	2.7 g
ごはん さつまいもの みそしる	○	さつまいもの みそしる	さつまいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ		

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
16 木	ごはん むぎごはん	○	とりにく	こめ、おおもむぎ		721 kcal
	ごはん ひじきと だいずの ツナサラダ	○	ふたにく、ぎゅうにゅう、だいずミート	あぶら、こむぎこ、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 れんこん、グリーンピース、にんにく、 しょうが	23.4 g
	ごはん むぎ ごはん	○	ツナ、だいず、ひじき	さとう、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり	25.1 g
食育 17 金	ごはん さつきかの すのもの	○	さつまいも ごはん	こめ、さつまいも		569 kcal
	ごはん さつきかの すのもの	○	ふり みそ てりやき	さとう	しょうが	26.3 g
	ごはん さつきかの すのもの	○	さつきかのすのもの かきたまじる	さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	18.4 g
20 月	ごはん レモンず あえ	○	とりにく	こめ		569 kcal
	ごはん レモンず あえ	○	にんじん、じゃがいも、あぶら、さとう	さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、 さやいんげん	20.2 g
	ごはん しめじの みそしる	○	レモンずあえ しめじのみそしる	さとう	はくさい、もやし、きゅうり、 キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	12.0 g
21 火	ごはん ほうれんそう えのきの サラダ	○	こめ	こめ		589 kcal
	ごはん ほうれんそう えのきの サラダ	○	さげフライ	パンこ、こむぎこ、あぶら		21.0 g
	ごはん さやいと ベーコンの スープ	○	さやいと ベーコンの スープ	あぶら、さとう	ほうれんそう、えのきたけ、 キャベツ、コーン	18.3 g
22 水	ごはん アーモンド あえ	○	とりにく	こめ		611 kcal
	ごはん アーモンド あえ	○	とりにくの ピリからやき	さとう	にんにく、しょうが	26.3 g
	ごはん ちゅうか たまご スープ	○	ちゅうか たまご スープ	アーモンド、さとう	チンゲンサイ、はくさい、キャベツ、 にんじん	21.7 g
和食 24 金	ごはん すのもの	○	とりにく	こめ、おおもむぎ		608 kcal
	ごはん すのもの	○	さばのみそ	さとう	さば、みそ	21.7 g
	ごはん すのもの	○	かにかまぼこ	さとう	かにかまぼこ	20.2 g
27 月	ごはん ミモザ サラダ	○	こめ	こめ、おおもむぎ		682 kcal
	ごはん ミモザ サラダ	○	ハンバーグ きのこソース	とりにく、ふたにく	でんぷん、ポテトフレック、さとう、 あぶら	22.5 g
	ごはん コーン ポターージュ	○	ミモザサラダ コーンポターージュ	たまご	フレンチドレッシング※2、あぶら	24.3 g
28 火	ごはん さつまいも だいずの みそしる	○	こめ	こめ		701 kcal
	ごはん さつまいも だいずの みそしる	○	あぶたまどんぶり	あぶらあげ、とりにく、たまご	さとう、でんぷん	23.1 g
	ごはん さつまいも だいずの みそしる	○	さつまいも だいずの みそしる	さつまいも、あぶら、アーモンド、 さとう、ごま、でんぷん	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 ねぎ	21.0 g
29 水	ごはん ちくさあえ	○	こめ	こめ		621 kcal
	ごはん ちくさあえ	○	さばのし おこうじ	さとう、しおこうじ		23.3 g
	ごはん さわかん	○	はるさめ、さとう、ごまあぶら	さわかん	キャベツ、ほうれんそう、 にんじん	23.4 g
30 木	ごはん ひじきと だいこんの コロケ	○	こめ	こめ		647 kcal
	ごはん ひじきと だいこんの コロケ	○	とりにく	さといも、パンこ、あぶら、さとう	たまねぎ	23.1 g
	ごはん とんじる	○	とんじる	さといも、パンこ、あぶら、さとう	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、 さやいんげん
ごはん とんじる	○	とんじる	さといも	ふたにく、あつあげ、 むぎみそ	にんじん、だいこん、こんにやく、 ねぎ	2.6 g

※1 じゃこボール(ホテルジャコ、アジ、グチ、シロムツ)魚卵が必ず入らないわけではない ※2 フレンチドレッシング(油、卵)  
えのきたけ エリンギ かぶ さつまいも さといも ししいたけ じゃがいも チンゲンサイ にんじん ほうれんそう はくさい ゆず さけ さば