

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	とりにく	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、 だいご	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	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	○	とりにく	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	○	もやしのごまざる のっぺいじる	あぶらあげ、ふたにく	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	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、うずらたまご、あつあげ、 ちくわ、じゃこボール※1、こんぶ	さとう	だいご、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	○	ごはん	こめ		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	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	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 あげ さかなの かんこくふう	○	ごはん	こめ		612 kcal 24.6 g
	ごはん トック スープ	○	あげさかなのかんこくふう ナムル	でんぷん、あぶら、さとう	にんにく、ねぎ	17.5 g
	ごはん トック スープ	○	トックスープ	ごまあぶら、ごま	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん	2.2 g
13 月	ごはん ゆずあえ サツキマスの しおやき	○	ごはん	こめ		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、だいご、 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 だいごの サラダ	○	ごはん	こめ		682 kcal 25.1 g
	ごはん おけんちや	○	きりぼしだいごのサラダ おけんちや	とりにく	にんにく、しょうが	25.0 g
	ごはん おけんちや	○	せんざんき	あぶら、さとう	きりぼしだいご、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、 コーン	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	○	ごはん	こめ		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 しょうゆドレッシングサラダ	あぶら、さとう	たまねぎ	23.5 g
16 木	ごはん むぎ ごはん	○	ごはん	こめ		721 kcal 23.4 g
	ごはん むぎ ごはん	○	むぎごはん こんにゃくカレー	とりにく、しょうが	あぶら、こむぎこ、さとう、でんぷん	25.1 g
	ごはん むぎ ごはん	○	とりにく、ぎゅうにゅう、だいご	さとう、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 しょうが	2.4 g
食育 17 金	ごはん さきいかの すのもの	○	ごはん	こめ		569 kcal 26.3 g
	ごはん さきいかの すのもの	○	さきいかのすのもの ふりの みそ てりやき	さとう	さとう、でんぷん	18.4 g
	ごはん さきいかの すのもの	○	さきいかのすのもの かきたまじる	さとう	しょうが	3.0 g
20 月	ごはん レモンず あえ	○	ごはん	こめ		569 kcal 20.2 g
	ごはん レモンず あえ	○	レモンずあえ しめじの みそしる	とりにく	じゃがいも、あぶら、さとう	12.0 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	たまねぎ、にんじん、こんにやく、 さやいんげん	2.1 g
21 火	ごはん ほうれんそう えのきの サラダ	○	ごはん	こめ		589 kcal 18.3 g
	ごはん さけ	○	さけフライ	さとう	ほうれんそう、えのきたけ、 キャベツ、コーン	1.9 g
	ごはん さけ	○	ほうれんそうとえのきのサラダ やさいと 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	1.9 g
22 水	ごはん アーモンド あえ	○	ごはん	こめ		611 kcal 26.3 g
	ごはん アーモンド あえ	○	とりにくの ピリからやき	とりにく	にんにく、しょうが	21.7 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	1.8 g
和食 24 金	ごはん すのもの みそ	○	ごはん	こめ		608 kcal 21.7 g
	ごはん すのもの みそ	○	むぎごはん さばのみそ	さとう	さとう	20.2 g
	ごはん すのもの みそ	○	すのもの こんさいじる	かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、きゅうり	1.9 g
27 月	ごはん ミモザ サラダ	○	ごはん	こめ		682 kcal 22.5 g
	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、ポテトフレーク、さとう、 あぶら	24.3 g
	ごはん ミモザ サラダ	○	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	2.4 g
28 火	ごはん さつまいも だいたいの みそ	○	ごはん	こめ		701 kcal 23.1 g
	ごはん さつまいも だいたいの みそ	○	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	21.0 g
	ごはん さつまいも だいたいの みそ	○	さつまいもだいたいの アーモンドがらめ	だいご	さつまいも、あぶら、アーモンド、 さとう、ごま、でんぷん	1.7 g
29 水	ごはん ちくさあえ しおこう やき	○	ごはん	こめ		621 kcal 23.3 g
	ごはん ちくさあえ しおこう やき	○	さばのしおこうやき	さば	さとう、しおこう	23.4 g
	ごはん ちくさあえ しおこう やき	○	ちくさあえ さわにわん	はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、ほうれんそう、 にんじん	1.6 g
30 木	ごはん ひじきと きりぼし だいごの コロケ	○	ごはん	こめ		647 kcal 23.1 g
	ごはん ひじきと きりぼし だいごの コロケ	○	さつまいものコロケ	とりにく	さつまいも、パンこ、あぶら、さとう	18.8 g
	ごはん ひじきと きりぼし だいごの コロケ	○	ひじきときりぼしだいごの コロケ	とりにく	あぶら、さとう	2.6 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
16 木	ごはん ひじきと だいたいの ツナサラダ	○	とりにく	とりにく	にんにく、しょうが	721 kcal 23.4 g
	ごはん ひじきと だいたいの ツナサラダ	○	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	25.1 g
	ごはん ひじきと だいたいの ツナサラダ	○	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、 だいご	2.4 g
食育 17 金	ごはん さきいかの すのもの	○	ごはん	こめ		569 kcal 26.3 g
	ごはん さきいかの すのもの	○	さきいかのすのもの ふりの みそ てりやき	さとう	さとう、でんぷん	18.4 g
	ごはん さきいかの すのもの	○	さきいかのすのもの かきたまじる	さとう	しょうが	3.0 g
20 月	ごはん レモンず あえ	○	ごはん	こめ		569 kcal 20.2 g
	ごはん レモンず あえ	○	レモンずあえ しめじの みそしる	とりにく	じゃがいも、あぶら、さとう	12.0 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	たまねぎ、にんじん、こんにやく、 さやいんげん	2.1 g
21 火	ごはん ほうれんそう えのきの サラダ	○	ごはん	こめ		589 kcal 18.3 g
	ごはん さけ	○	さけフライ	さとう	ほうれんそう、えのきたけ、 キャベツ、コーン	1.9 g
	ごはん さけ	○	ほうれんそうとえのきのサラダ やさいと 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	1.9 g
22 水	ごはん アーモンド あえ	○	ごはん	こめ		611 kcal 26.3 g
	ごはん アーモンド あえ	○	とりにくの ピリからやき	とりにく	にんにく、しょうが	21.7 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	1.8 g
和食 24 金	ごはん すのもの みそ	○	ごはん	こめ		608 kcal 21.7 g
	ごはん すのもの みそ	○	むぎごはん さばのみそ	さとう	さとう	20.2 g
	ごはん すのもの みそ	○	すのもの こんさいじる	かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、きゅうり	1.9 g
27 月	ごはん ミモザ サラダ	○	ごはん	こめ		682 kcal 22.5 g
	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、ポテトフレーク、さとう、 あぶら	24.3 g
	ごはん ミモザ サラダ	○	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	2.4 g
28 火	ごはん さつまいも だいたいの みそ	○	ごはん	こめ		701 kcal 23.1 g
	ごはん さつまいも だいたいの みそ	○	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	21.0 g
	ごはん さつまいも だいたいの みそ	○	さつまいもだいたいの アーモンドがらめ	だいご	さつまいも、あぶら、アーモンド、 さとう、ごま、でんぷん	1.7 g
29 水	ごはん ちくさあえ しおこう やき	○	ごはん	こめ		621 kcal 23.3 g
	ごはん ちくさあえ しおこう やき	○	さばのしおこうやき	さば	さとう、しおこう	23.4 g
	ごはん ちくさあえ しおこう やき	○	ちくさあえ さわにわん	はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、ほうれんそう、 にんじん	1.6 g
30 木	ごはん ひじきと きりぼし だいごの コロケ	○	ごはん	こめ		647 kcal 23.1 g
	ごはん ひじきと きりぼし だいごの コロケ	○	さつまいものコロケ	とりにく	さつまいも、パンこ、あぶら、さとう	18.8 g
	ごはん ひじきと きりぼし だいごの コロケ	○	ひじきときりぼしだいごの コロケ	とりにく	あぶら、さとう	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)

11月旬の食材 エのきたけ 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