














令和5年4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 蛋白質 糖質 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 蛋白質 糖質 食塩相当量		
11 火	 ごはん ぶりこのごまあえ たけのこのすましじる	○	ごはん	こめ	しょうが、にんにく	667 kcal	 おいわい クレープ むぎごはん ポーク カレー	むぎごはん ポークカレー キャベツとりんごと チーズのサラダ おいわいクレープ	○	ぶたにく、だいたミート	こめ、おおむぎ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 にんにく、しょうが	717 kcal		
			ぶりこのごまあえ	さとう、でんぷん、あぶら	しょうが、にんにく	25.0 g				キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、コーン	24.2 g	ベーコン、チーズ	あぶら、さとう	25.3 g	
			たけのこのすましじる	ごま、あぶら、ごまあぶら	えのきたけ、たまねぎ、たけのこ、 ながねぎ	1.7 g				えのきたけ、たまねぎ、たけのこ、 ながねぎ	1.7 g	どうにゆう、だいたミート	さとう、あぶら、こめ	2.0 g	いちごかじゅう、いちごビュレ
			キャロットパン	スムミルク	こむぎこ、ショートニング、 さとう	にんじん				648 kcal	 ポテト サラダ ごはん コンソメ スープ	ごはん ハンバーグきのこソース ポテトサラダ コンソメスープ コンソメスープ	○	とりにく、ぶたにく	こめ
スペインふうオムレツ	たまご	じゃがいも	たまねぎ、グリーンピース、 コーン、にんじん	23.9 g	ポテトサラダ	ハンバーグきのこソース	21.6 g	だいたミート、てぼう、きんときまめ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 さとう	きゅうり、にんじん、コーン				19.8 g	
だいこんとアスパラの サラダ	ベーコン	さとう、こむぎこ、でんぷん、 しるほなまめ、しるほいんげんまめ	たまねぎ、セロリ、 かぼちゃ	22.4 g	コンソメスープ	ポテトサラダ	2.0 g	ベーコン		たまねぎ、キャベツ、だいこん、 にんじん、ちんげんさい				2.0 g	
かぼちゃの ポタージュ	ぎゅうにゆう、クリーム			1.9 g											
13 水 水産の日	 ごはん きりほしだいこんの サラダ たけのこの レモンに かきたまじる	○	ごはん	こめ		677 kcal	 ちゅうす あえ たけの しおやき ごはん じゃがいもの そぼろに	ごはん たいのしおやき ちゅうすあえ じゃがいものそぼろに	○	たい	こめ	はくさい、だいこん、にんじん、 ゆずかじゅう	28.9 g		
			たいのレモンに	でんぷん、あぶら、さとう	レモンかじゅう	28.1 g				きりほしだいこん、にんじん、 キャベツ、きゅうり、コーン	23.7 g	ちくわ	さとう	17.9 g	
			きりほしだいこんのサラダ	あぶら、さとう	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ	2.0 g				えのきたけ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ	2.0 g	だいたミート、とりにく	じゃがいも、あぶら、さとう	1.6 g	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、 しょうが
			かきたまじる	たまご、どうふ、わかめ	でんぷん					2.0 g					
14 金	 ごはん ごもく きんぴら ちくわの そぼろ あげ(2こ) じゃがいもの みそしる	○	ごはん	こめ		584 kcal	 インサンス あげ きょうざ (2こ) ごはん ちゅうか たまご スープ	ごはん あげきょうざ(2こ) パンサンスー ちゅうかたまごスープ	○	ちくわ、あおのり	あぶら、こむぎこ、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にら	22.8 g		
			ちくわのそぼろあげ(2こ)	あぶら、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、こんにやく、 さやいんげん、れんこん	14.2 g				ローズハム	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん	24.1 g		
			ごもくきんぴら	あぶらあげ、むぎみそ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 ねぎ	2.9 g				ちゅうかたまごスープ	でんぷん	にんじん、たまねぎ、にら	2.1 g		
			じゃがいものみそしる												
17 月	 ごはん アーモンド/ さけの マヨネーズ やき けんちんじる	○	ごはん	こめ		625 kcal	 ひじき サラダ じゃこカツ ごはん ぶたじる	ごはん じゃこカツ ひじきサラダ ぶたじる	○	さけ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん	23.1 g		
			さけのマヨネーズやき	アーモンド、さとう	ごまつな、キャベツ、もやし、 にんじん	22.4 g				たちうお、あじ、たまご ハセ、ヒメジ、グチ	あぶら、ごまあぶら、さとう	ごまつな、きゅうり、キャベツ、 にんじん、コーン	18.8 g		
			アーモンドあえ	とりにく、どうふ	ごまあぶら	ごぼう、こんにやく、ほししいたけ、 にんじん、だいこん、ねぎ				1.8 g	ぶたにく、あぶらあげ、 むぎみそ	さといも	にんじん、ごぼう、こんにやく、 ねぎ	2.8 g	
			けんちんじる												
18 火	 ごはん ソナサラダ ミネスト ローネ	○	ごはん	こめ		649 kcal	 ごま あえ とりにく の てりやき わかめ ごはん たぬき じる	わかめごはん とりにくのてりやき ごまあえ たぬきじる	○	ぶたにく、とりにく	あぶら、パンこ、でんぷん、さとう こむぎこ	たまねぎ	22.1 g		
			メンチカツ	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	23.2 g				ごまあえ	さとう、ごま	はくさい、ほうろんそう、にんじん、 もやし	19.6 g		
			ソナサラダ	ベーコン、だいたミート、てぼう、 きんときまめ	マカロニ	にんじん、たまねぎ、パセリ、 にんにく、トマト				2.3 g	じゃこてん、あぶらあげ	こんにやく、たまねぎ、だいこん、 にんじん、えのきたけ、ねぎ	3.1 g		
			ミネストローネ												
19 水 食育の日	 ごはん レモンあえ さわらの さいきょう やき ちゅうどうふの たまごとし	○	ごはん	こめ		637 kcal	 さやいんげん の サラダ ごはん なめこ スープ	ごはん しゃきしゃき そぼろどんぶり(ぐ) さやいんげんのサラダ なめこスープ	○	さわらのさいきょうやき	さとう	きりほしだいこん、たまねぎ、にんじん	22.4 g		
			さわらのさいきょうやき	さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、 ほししいたけ、さやいんげん	19.9 g				しゃきしゃき そぼろどんぶり(ぐ)	さとう、あぶら、でんぷん	きりほしだいこん、たまねぎ、にんじん	22.4 g		
			ちゅうどうふのたまごとし	あぶら、じゃがいも、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモンかじゅう	2.0 g				さやいんげんのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、さやいんげん、 にんじん、コーン	22.7 g		
			レモンあえ								ごまあぶら	たまねぎ、にら、はくさい、なめこ	2.4 g		

4月 旬の食材	だい さわら あさり わかめ じゃがいも キャベツ だしのご レタス わらび さやいんげん アスパラガス あさげ
---------	---