

令和5年7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 脂肪 食塩相当量 | |
|--------|---|----|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 3月 | <p>じゃこぎょうざ みかんジュース ごはんにかけてね むぎごはん ちゅうか ちゅうか どんぶり(く)</p> | ○ | ぶたにく、うずらたまご、いか ステーキウダラ、あじ、みそ | こめ、おおむぎ あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら パンこ、でんぶん、ごま、あぶら、こむぎこ | ただけのこ、にんじん、ほししいたけ、ほくさい、たまねぎ、しょうが キャベツ、にら、しょうが みかんかじゅう、いよかんかじゅう | 605 kcal 22.6 g 13.7 g 1.6 g | |
| 4火 | <p>ひやしちゅうか ひやしちゅうか ちゅうか めんのうえに(をのせよう)</p> | ○ | とりにく、のからあげ だいがくいも | ローズハム、たまご とりにく こむぎこ、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、さとう でんぶん、あぶら さつまいも、さとう、ごま、あぶら、はちみつ | きゅうり、もやし しょうが | 633 kcal 23.5 g 27.2 g 2.3 g | |
| 5水 | <p>ツナとプロッコリーの ごまサラダ ごはんに なすと かぼちゃの みそしる</p> | ○ | とりにく、ぶたにく ツナ あぶらあげ、むぎみそ | こめ さとう ごま、あぶら、ごまあぶら あぶらあげ、むぎみそ | だいこん、にんにく、たまねぎ キャベツ、プロッコリー、にんじん、コーン なす、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ | 620 kcal 23.3 g 17.7 g 2.1 g | |
| 6木 | <p>ナムル とりにくの スタミナ やき ごはんに たまご スープ</p> | ○ | とりにく ナムル たまごスープ | とりにく さとう あぶら、ごまあぶら、さとう ベーコン、あつあげ、たまご でんぶん | こめ さとう ごま、あぶら、ごまあぶら でんぶん | にんにく、たまねぎ、りんご もやし、にんじん、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら | 652 kcal 27.5 g 22.3 g 2.2 g |
| 水産の日 | <p>ごはんに さわかんに</p> | ○ | ごはんに たいのみきやんソース からめ ごんぶ ごんぶあえ さわにわん たなばたゼリー | こめ さとう でんぶん、あぶら、さとう さとう ぶたにく、あぶらあげ さとう | みかんかじゅう、だいだい汁 レモン汁 キャベツ、きゅうり、にんじん ごんにやく、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、もやし、ねぎ パイナップル、マンゴー、さくらんぼ汁 | 687 kcal 27.5 g 21.1 g 1.5 g | |
| 10月 | <p>ごはんに かぼちゃの そばろに</p> | ○ | ごはんに きびなごのいそべあげ たまご とりにく | こめ あぶら、こむぎこ ごま、さとう、でんぶん、あぶら とりにく | もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん | 611 kcal 22.0 g 14.0 g 1.6 g | |
| 11火 | <p>ごはんに たまねぎと あつあげの みそしる</p> | ○ | ごはんに ぶたにくとやさいの しょうがいため かみかみあえ たまねぎとあつあげの みそしる | こめ さとう、あぶら さきいか あつあげ、むぎみそ じゃがいも | りんご、たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな | 604 kcal 26.1 g 15.8 g 2.5 g | |
| 12水 | <p>ごはんに コーン ポタージュ</p> | ○ | ごはんに ささみカツ レモンあえ コーンポタージュ | スキムミルク とりにく さとう ベーコン、きゅうりにゅう スキムミルク | こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、さとう、こめこ、ポテトフレーク、でんぶん さとう こむぎこ、さとう、でんぶん | キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン汁 たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ | 589 kcal 26.0 g 21.7 g 2.7 g |
| 13木 | <p>ごはんに かきたまじる</p> | ○ | ごはんに わふうきんぴら つつみやき ツナあえ かきたまじる | こめ とりにく、とうふ さとう、ごま さとう たまご、とうふ、わかめ でんぶん | たまねぎ、ごぼう、にんじん ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ | 573 kcal 24.0 g 16.1 g 1.8 g | |
| 14金 | <p>ごはんに ごもくまめ</p> | ○ | ゆかりごはん たこメンチカツ おひたし ごもくまめ | こめ たら、たこ さとう だいや、ちくわ、あぶらあげ さとう | あかしそ キャベツ ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ にんじん、ごぼう、さやいんげん、ごんにやく | 607 kcal 23.1 g 17.1 g 2.3 g | |
| 地産地消の日 | <p>ごはんに こや どうふの たまごじ</p> | ○ | ごはんに たいのしおやき きゅうりのすのもの こやどうふのたまごじ | こめ たい わかめ こやどうふ、とりにく、ごんぶ、たまご | ごま、さとう さとう さとう | きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん にんじん、ほししいたけ、キャベツ | 644 kcal 32.4 g 21.2 g 1.6 g |
| 食育の日 | <p>ごはんに なつやさい カレー</p> | ○ | ごはんに なつやさいカレー フルーツポンチ | こめ ぶたにく あぶら、こむぎこ、あぶら、さとう、でんぶん じょうしんこ、さとう、でんぶん | こめ あぶら、こむぎこ、あぶら、さとう、でんぶん じょうしんこ、さとう、でんぶん | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマト、なす、さやいんげん、あおピーマン おうとう、みかん、パイナップル、ナタデココ | 654 kcal 18.2 g 15.4 g 2.2 g |

【旬の食材】太刀魚、たこ、きびなご、ぜんご、かぼちゃ、とうもろこし、狭豆、きゅうり、おくら、ピーマン、なす、トマト、すいか

※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。