

# 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 脂質 食塩相当量
3月	<p>じゃこぎょうざ ちゅうか むぎごはん みかんジュース</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 とりにくのからあげ だいがくいも</p>	○	ロースハム、たまご とりにく だいがくいも	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のまサラダ ごはん なすとかぼちゃのみそしる</p>	○	ごはん ハンバーグのおろしソース ツナとプロッコリーののまサラダ なすとかぼちゃのみそしる	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 たまごスープ</p>	○	ごはん とりにくのスタミナやき ナムル たまごスープ	こめ さとう あぶら、ごまあぶら、さとう 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>たなばたゼリー ごはん さわかわん</p>	○	ごはん たいのみきやんソースからめ ごんぶあえ さわかわん たなばたゼリー	こめ でんぶん、あぶら、さとう ごんぶ 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>ごまずあえ きびごのいそべあげ ごはん かぼちゃのそぼろに</p>	○	ごはん きびごのいそべあげ ごまずあえ かぼちゃのそぼろに	こめ あぶら、こむぎこ たまご とりにく	あぶら、ごま ごま、さとう、でんぶん、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	611 kcal 22.0 g 14.0 g 1.6 g
11火	<p>かみかみあえ ふたにくとやさいのしょうがいため ごはん たまねぎとあつあげのみそしる</p>	○	ごはん ふ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 ぶたにく さきいか あつあげ、むぎみそ	さとう、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも	604 kcal 26.1 g 15.8 g 2.5 g
12水	<p>レモンあえ ささみカツ ごはん コーンポタージュ</p>	○	まらがたコッパン 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 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	ごま、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>ツナあえ きんぴらつつみやき ごはん かきたまじる</p>	○	ごはん 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	さとう、ごま 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>おひたし たこメンチカツ ゆかりごはん 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、ふなしめじ 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>きゅうりのすのもの たいのしおやき ごはん こやどうふのたまごどじ</p>	○	ごはん 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どじ	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 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>フルーツポンチ ごはん なつやさいカレー</p>	○	ごはん 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	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。