

令和6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	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	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
9 火	わかめのすのもの とりにん ごはん とうふのすましじる		とりにん わかめ、かにかまぼこ とうふ、かまぼこ	こめ こむぎこ、でんぶん、あぶら ごま、さとう	とりにん きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	643 kcal 24.6 g 23.5 g 1.8 g	水産 24 水 日	ごますあえ たいのてんぶら とりのこ ごはん えのきのすましじる		とりにん、あぶらあげ たい かまぼこ	こめ、さとう こむぎこ、でんぶん、あぶら さとう、ごま きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	とりのこ きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	569 kcal 25.1 g 19.6 g 2.7 g
10 水	ポテトサラダ とうもろこしのグラタン たまごとレタスのスープ ことうパン		スキムミルク おから、とうにゅう ローズハム、たまご	こむぎこ、ショートニング、さとう、くるざとう じゃがいも、こめこ、さとう、でんぶん じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう でんぶん	コーン きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、レタス、アスパラガス	629 kcal 20.3 g 27.9 g 2.1 g	25 木	ごまドレッシング サラダ たまご ごはん けんちんじる		ごはん ごもくたまごやき ごまドレッシングサラダ けんちんじる	たまご さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま ごぼう、にんじん、たまねぎ、こんぶやく、ねぎ	にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ きゅうり、キャベツ、にんじん	580 kcal 23.1 g 18.2 g 1.7 g
11 木	パンサンスー はるまき ごはん にくだんごのスープ		ふたにく とりにん、たまねぎ、キャベツ、しょうが もやし、キャベツ、にんじん とりにん、ぶたにく、ベーコン	こめ こむぎこ、はるまき、でんぶん、ショートニング、あぶら はるまき、ごまあぶら、さとう、ごま さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが もやし、キャベツ、にんじん ほくさい、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、しょうが	703 kcal 25.7 g 30.4 g 2.3 g	26 金	しょうゆドレッシング サラダ ごはん ごはんにかけてね ハヤシルウ(く)		ごはん ハヤシルウ(く) しょうゆドレッシングサラダ	こめ あぶら、こめ粉 あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、トマト ほしいたけ、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、コーン、ブロッコリー、アスパラガス、にんじん	606 kcal 20.6 g 18.7 g 2.6 g
12 金	コーン ハンバーグ スロー ごはん じゃがいも ベーコンの スープ		とりにん、ぶたにく さとう、でんぶん さとう、あぶら ベーコン	こめ さとう、でんぶん さとう、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんにく、りんご、しょうが、レモンかじゅう キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、パセリ	634 kcal 21.1 g 19.9 g 2.3 g	30 火	ひじきと ツナの サラダ ごはん ごはんにかけてね あぶたま どんぶり(く)		ごはん あぶたまどんぶり(く) ひじきとツナのサラダ	あぶらあげ、とりにん、たまご あぶら、ごまあぶら、さとう	こめ さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら、さとう にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、ねぎ ごまつな、キャベツ、にんじん	593 kcal 23.6 g 18.8 g 1.6 g
15 月	ちゅうかふう サラダ じゃこカツ ごはん キャベツの クリーム スープ		とりにん、ぶたにく さとう、でんぶん さとう、あぶら ベーコン	こめ こむぎこ、パンこ、でんぶん、あぶら	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、ねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	612 kcal 21.8 g 19.9 g 2.3 g	16 火	おかか あえ とりにん ごはん たけのこ みそ		とりにん とりにん、のりやき しょうゆかけ おかかあえ たけのこみそ	こめ さとう さとう あぶらあげ、むぎみそ	にんにく、しょうが、レモンかじゅう ほうれんそう、キャベツ、にんじん たけのこ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	596 kcal 24.8 g 17.7 g 2.1 g
17 水	もやしの ナムル さわらの カレーあげ ごはん わかたけ じる		さわら ローズハム じゃこてん、わかめ	こめ でんぶん、あぶら あぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、きくらげ えのきたけ、たけのこ、たまねぎ	608 kcal 24.1 g 19.9 g 1.8 g	18 木	おひたし きびなご カリカリ ごはん とりにん すきやき		きびなご おひたし とりにん、あつあげ	こめ じゃがいも、でんぶん、あぶら、こめこ、げんまいこ さとう あぶら、さとう	こめ こまつな、キャベツ、もやし、にんじん こんぶやく、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほくさい、ねぎ	620 kcal 22.0 g 19.1 g 1.3 g
19 金	おいおいゼリー ビーンズ サラダ むぎ ごはん ごはんに かけてね ポーク カレー		ぶたにく だいや とうにゅう	こめ、おむぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、でんぶん さとう、ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが えだまめ、コーン、だいこん、きゅうり いちご	678 kcal 21.7 g 21.5 g 2.0 g	22 月	レモン ふうみあえ たいの しおやき わかめ ごはん じゃがいも のみそ		わかめ たい レモンふうみあえ じゃがいものみそ	こめ さとう あぶらあげ、むぎみそ とりにん	こめ さとう あぶらあげ、むぎみそ とりにん、ほうれんそう、キャベツ、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	586 kcal 26.2 g 15.1 g 4.1 g
23 火	ほうれんそう えのきの サラダ とりにん からあげ ごはん コーン ポタージュ		とりにん とりにん、あつあげ ほうれんそうとえのきのサラダ ベーコン、きゅうにゅう	こめ とりにん、あぶら あぶら、さとう	にんにく、しょうが ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	760 kcal 26.0 g 30.1 g 2.5 g	4 月	【 4月の旬の食材 】 がつ しゅん しよくさい たい さわら 鯛 鱈 あさり わかめ じゃがいも キャベツ たけのこ レタス わらび さやいんげん アスパラガス 甘夏		※1 魚は卵を持っている可能性があります ※2 きびなごは卵を持っている可能性があります			