

令和6年5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 たんぱく質 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん ごまあえ しるみ さかなの からあげ とんじる		ホキ	ごめ でんぶん、あぶら	しょうが	637 kcal 26.9 g 20.2 g 2.2 g	20月	ごはん ふたどんぶり(く) さやいんげんのサラダ ヨーグルト		ぶたにく ツナ ヨーグルト	ごめ あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、こんにゃく、ねぎ キャベツ、にんじん、さやいんげん、 コーン	625 kcal 25.8 g 18.0 g 1.3 g
こどもの日 2木	ごはん ポテト サラダ とりにく のてりやき ごもく たきこみ ごはん すましじる			とりにく、あぶらあげ ごめ、あぶら、さとう さとう じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、 にんじん、ほししいたけ ごんじん、きゅうり、コーン	644 kcal 25.3 g 22.3 g 2.7 g	21火	ごはん ゆずふうみ あえ ポテト コロック ごはん しんごぼうの けんちんじる		あじ、さば、いわし、あおりのり ふりかけ ポテトコロック ゆずふうみあえ しんごぼうのけんちんじる	ごめ さとう、じゃがいも、でんぶん、ごま じゃがいも、さとう、ごむぎこ、 パンこ、でんぶん、あぶら さとう	たまねぎ ほくさい、ごまつな、もやし、 ゆずかじゅう ごぼう、にんじん、こんにゃく、 ほししいたけ、だいこん、ねぎ	615 kcal 23.1 g 18.8 g 1.7 g
7火	ごはん チンゲンサイの おひたし さばの みそに かきたまじる			ごめ さとう さとう でんぶん	チンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、もやし えのきたけ、たまねぎ、にんじん、 ながねぎ	623 kcal 24.2 g 22.2 g 2.1 g	22水	ごはん ツナ サラダ ごはん ミネスト ローネ		ハンバーグの おろしソース ミネストローネ	ごめ さとう、でんぶん あぶら、さとう マカロニ	だいこん、にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー にんじん、たまねぎ、にんにく、 トマト	626 kcal 23.0 g 19.8 g 2.1 g
8水	ごはん ポイル やさしい さきみか マカロニの クリームに コッペパン		スキムミルク	ごむぎこ、ショートニング、 さとう あぶら、パンこ、ごむぎこ、ごめこ、 でんぶん		632 kcal 26.1 g 23.3 g 1.9 g	23木	ごはん きりほし だいこんの サラダ ごはん じゃがいもの みそしる		さけの マヨネーズ やき じゃがいも	ごめ さけのマヨネーズやき あぶら、さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう きりほしだいこん、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、コーン ぶなしめじ、たまねぎ、ながねぎ	600 kcal 26.7 g 17.9 g 2.5 g
9木	ごはん ナムル はるまき まーぼ どうふ			ごめ あぶら、でんぶん、はるまき、ごむぎ こ、 ごまあぶら、さとう、ごま どうふ、ぶたにく、あかみそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが ごまつな、キャベツ、もやし、 にんじん にんじん、たまねぎ、たけのこ、 にら、ほししいたけ、しょうが、にんにく	689 kcal 25.5 g 26.7 g 1.6 g	24金	ごはん だいこんの マリネ ごはん はるまき スープ		メンチカツ はるまき スープ	ごめ あぶら、ごむぎこ、パンこ、でんぶん さとう、あぶら はるまき、あぶら	たまねぎ だいこん、えだまめ、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、 きくらげ	605 kcal 22.0 g 21.5 g 1.6 g
水産の日 10金	ごはん レモンあえ たいの こうみやき じゃがいもの そぼろに			ごめ さとう、ごまあぶら さとう じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、 だいこん、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 しょうが	637 kcal 28.4 g 18.3 g 1.7 g	27月	ごはん きゅうりの すのもの いかの いそべ あげ ごはん こうや どうふの そぼろに		いか、あおりのり わかめ こうやどうふ、とりにく	ごめ あぶら、ごむぎこ、でんぶん ごま、さとう あぶら、さとう		661 kcal 31.4 g 22.4 g 1.4 g
13月	ごはん おかかあえ かぼちゃ ひきく フライ たぬきじる			ごめ あぶら、パンこ、さとう、でんぶん、 ごむぎこ さとう じゃこてん、あぶらあげ	かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、もやし こんにゃく、だいこん、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	570 kcal 18.2 g 17.1 g 1.6 g	28火	ごはん ごま あえ さわらの さいきょう やき ごはん うまに		さわら、みそ ごま、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	ごめ さとう ごま、さとう うまに		624 kcal 28.3 g 19.0 g 1.4 g
14火	ごはん スパゲティ サラダ さばの しおこう やき たまねぎと どうふの みそしる			ごめ さば ローズハム あぶらあげ、どうふ、むぎみそ		610 kcal 25.1 g 18.0 g 2.3 g	29水	ごはん むぎ ごはん おや ごどん ぶり(く)		むぎごはん おやごどんぶり(く) さつまいもとだいたいの アーモンドごまがらめ	ごめ さとう、でんぶん ごまつな、でんぶん、あぶら、 アーモンド、さとう、ごま		677 kcal 24.9 g 24.2 g 1.4 g
15水	ごはん パン サンデー たまご スープ			ごめ さとう はるまき、ごまあぶら、さとう でんぶん	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし にんじん、たまねぎ、にら	631 kcal 26.1 g 20.5 g 1.7 g	地産地消の日 30木	ごはん こんぶ あえ たいの オレンジ ソースに ごはん さわにわん		たい こんぶ ぶたにく、あぶらあげ	ごめ でんぶん、あぶら、さとう さとう	みかんかじゅう、いよかんかじゅう キャベツ、きゅうり、にんじん	638 kcal 27.6 g 21.1 g 1.7 g
16木	ごはん キャベツと えのきの サラダ かつおの あげに たまねぎと じゃがいもの スープ			ごめ でんぶん、あぶら、さとう あぶら、さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう、えのきたけ、 キャベツ、にんじん、コーン にんじん、たまねぎ、パセリ	608 kcal 27.2 g 17.3 g 1.9 g	31金	ごはん キャベツと コーンの サラダ ごはん ポーク ビーンズ		ポーク チーズやき キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	ごめ あぶら、パンこ、さとう あぶら、さとう じゃがいも、あぶら		696 kcal 30.1 g 25.8 g 1.5 g
食育の日 17金	ごはん ひじき サラダ ドライ カレー			ごめ あぶら、ごむぎこ、さとう あぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、あおピーマン ごまつな、きゅうり、キャベツ、 にんじん	617 kcal 25.8 g 22.0 g 1.8 g							

5月の旬の食べ物
 鰹 じゃが芋 にら たけのこ えんどう豆 空豆 玉ねぎ ごぼう 鱈