

令和6年9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
3火	ごはん ひじきサラダ チキンカレー ごはんにかけてね チキンカレー		とりにく	こめ じゃがいも、あぶら、ごむぎこ、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、にんにく	606 kcal 19.1 g 19.1 g 1.8 g	十五夜献立 17火	ごはん あまずあえ やきしやも(2回) ごはん いもたき		ししやも わかめ とりにく、あつあげ	こめ さとう さとも、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、きゅうり ごぼう、にんじん、さやいんげん みかんかじゅう	630 kcal 23.4 g 17.2 g 1.7 g
4水	ごはん おひたし あつやきたまご ごはん じゃがいものそぼろに		たまご	こめ さとう、でんぷん、あぶら		598 kcal 23.0 g 14.9 g 1.8 g	18水	ごはん ごまあえ メンチカツ ごはん すましじる		とりにく、ぶたにく	こめ パンこ、でんぷん、あぶら	たまねぎ キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん	576 kcal 19.5 g 17.1 g 1.6 g
地産地消の日 5木	ごはん ごもくきんぴら たいのしおやき ごはん あつあげのみそ		たい	こめ 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	620 kcal 27.8 g 19.2 g 2.5 g	食育の日 19木	ごはん ちくさあえ さばのてりやき ごはん なすのみそ		さば たまご あぶらあげ、むぎみそ	こめ さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、ほうれんそう、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ	632 kcal 26.0 g 19.5 g 2.6 g
6金	ごはん ツナサラダ とりにくのからあげ ごはん ミネストローネ		とりにく	こめ でんぷん、あぶら	しょうが	698 kcal 25.7 g 27.5 g 2.3 g	20金	ごはん ごんぶあえ わふうきんぴら つつみやき ごはん いとこんにやくのたまごどじ		とりにく、とうふ	こめ さとう	たまねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん	601 kcal 23.0 g 16.8 g 1.6 g
9月	ごはん ごますあえ さんまのおかか ごはん さといものみそ		さんま	こめ さとう、でんぷん		562 kcal 20.7 g 16.0 g 2.1 g	24火	ごはん パンサンスー あげざかなのかんこくふう ごはん ワンタンスープ		ホキ、あかみそ ローズハム ぶたにく、たまご	こめ でんぷん、あぶら、さとう はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	にんにく、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	617 kcal 24.7 g 17.2 g 2.4 g
10火	ごはん ポテトサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん けんちんじる		ぶたにく	こめ さとう、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん	607 kcal 25.5 g 18.7 g 1.5 g	25水	ごはん マカロニサラダ ハンバーグのケチャップソース コッペパン やさいスープ		スキムミルク とりにく、ぶたにく	こむぎこ、ショートニング、さとう さとう、あぶら、マッシュポテト、でんぷん	たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	615 kcal 25.6 g 23.3 g 2.3 g
11水	ごはん カラフルサラダ みかんジュース ごはん なすいりミートソース スパゲティ コッペパン		スキムミルク	こむぎこ、ショートニング、さとう	ぶたにく、たまねぎ、マッシュルーム、なす	631 kcal 24.1 g 20.3 g 1.3 g	26木	ごはん レモンあえ カレーコロッケ ごはん とんじる		とりにく、たまご	こめ じゃがいも、さとう、パンこ、あぶら	グリーンピース、にんじん キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	600 kcal 18.6 g 16.7 g 2.2 g
12木	ごはん あおりのポテトビーンズ むぎごはん ごはんにかけてね あやこどんぶり(く)		とりにく、たまご	こめ、おむぎ さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	644 kcal 24.4 g 24.0 g 1.3 g	水産の日 27金	ごはん きりほしだいこんのサラダ たいのレモンに ごはん かきたまじる		たい	こめ でんぷん、あぶら、さとう あぶら、さとう	レモンかじゅう きりほしだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	642 kcal 26.8 g 22.4 g 2.0 g
13金	ごはん ナムル やきぎょうざ(2こ) ごはん まーぼーなす		とりにく、ぶたにく	こめ こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、にら	650 kcal 24.5 g 20.9 g 1.7 g	30月	ごはん あおじそドレッシングサラダ いかのいそべあげ ごはん さわにわん		いかに、あおりの	こめ あぶら、こむぎこ、でんぷん	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう ※あおじそドレッシング	600 kcal 27.4 g 17.5 g 1.6 g

※青じそドレッシング: 酢、レモン果汁、かつお節エキス、青じそ

【旬の食材: さんま 里芋 くり なす、にんじん すだち ぶどう なし】 【地産地消: 鯛 えのき じゃこ天 かまぼこ】