

令和6年10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火	キャベツのたまごあえ さばのカレーやき さつまいもごはん さいのたまごあえ まいたけとたまねぎのみそしる	さつまいもごはん さばのカレーやき キャベツのたまごあえ まいたけとたまねぎのみそしる	さば たまご あつあげ、わかめ、むぎみそ	こめ、さつまいも さとう、あぶら、でんぷん たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ	566 kcal 24.4 g 16.9 g 2.7 g	17木	かいそうサラダ ごはん きのこじる	ごはん しやしきやきそぼろどんぶり(ぐ) かいそうサラダ きのこじる	ぶたにく、とりにく わかめ、しるきりんさい、あかつのまた あぶらあげ、ちくわ	こめ さとう、あぶら、でんぷん あおじそドレッシング※2	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、ながねぎ	557 kcal 20.6 g 15.0 g 2.1 g
2水	みかん さつまいもとだいずのあげに むぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ) みかん	むぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ) さつまいもとだいずのあげに みかん	あぶらあげ、とりにく、たまご だいず ☆げんえんの目☆	こめ、おむぎ さとう、でんぷん さつまいも、でんぷん、あぶら、さとう うんしゅうみかん	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ さつまいも、でんぷん、あぶら、さとう	650 kcal 20.6 g 18.6 g 1.5 g	18金	ごはん とりにん みずたき	ごはん とりにん もやしごまずあえ みずたき	とりにん とりにん とりにん、あつあげ	こめ あぶら、こむぎこ、コーンスターチ、コーンこ、でんぷん さとう、ごま	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ はくさい、にんじん、こんにやく、しいたけ、ながねぎ	668 kcal 26.2 g 26.4 g 1.6 g
3木 地産地消の日	あまずあえ たいのこうみやき ごはん おでん	ごはん たいのこうみやき あまずあえ おでん	たい わかめ とりにん、あつあげ、ちくわ、じゃこてん	こめ さとう さとう さとう	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、こんにやく	620 kcal 30.7 g 19.5 g 2.0 g	19日 食育21月日	ゆずすあえ たいのみぞれあんかけ ごはん いもに	ごはん たいのみぞれあんかけ ゆずすあえ いもに	たい ☆たいの目☆ ぎゅうにく、あぶらあげ	こめ さとう、でんぷん、あぶら さとう	だいこん はくさい、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう にんじん、ごぼう、こんにやく、ながねぎ	660 kcal 27.2 g 19.5 g 1.7 g
4金	チャブチェ シュウマイ(1こ) ごはん ちゅうかスープ	ごはん シュウマイ(1こ) チャブチェ ちゅうかスープ	ぶたにく、とりにん、だいずこ、たまご ぶたにく ベーコン	こめ こむぎこ、ぼんこ、さとう、あぶら、でんぷん はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	たまねぎ ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ほししいたけ にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、にら	609 kcal 21.1 g 17.4 g 3.1 g	22火	ナムル えびフリッター ごはん はっほうさい	ごはん えびフリッター ナムル はっほうさい	えび あぶら、でんぷん、こむぎこ、コーンこ あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	こめ あぶら、さとう、でんぷん	もやし、にんじん、こまつな はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、きくらげ、しょうが	646 kcal 24.7 g 21.7 g 1.5 g
7月	ツナサラダ ごもくたまごやき ごはん とりにん だいこんのもの	ごはん ごもくたまごやき ツナサラダ とりにん、だいこんのもの	たまご ツナ とりにん、あつあげ、ちくわ	こめ でんぷん、さとう、あぶら あぶら、さとう さとう、あぶら	にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、にんじん、さやいんげん、ぶなしめじ	617 kcal 25.0 g 21.3 g 2.1 g	23水	チキンときりぼしだいこんのサラダ オムレツ ごはん ほうれんそうのスープ	コッペパン オムレツマトソース チキンときりぼしだいこんのサラダ ほうれんそうのスープ	スキムミルク たまご とりにん	こむぎこ、ショートニング、さとう さとう、あぶら、でんぷん あぶら、ノンエッグマヨネーズ	さとう トマト きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン	541 kcal 21.1 g 24.9 g 1.9 g
8火 水産の日	ポテトサラダ ぶりのてりやき ごはん かにたまじり	ごはん ぶりのてりやき ポテトサラダ かにたまじり	ぶり たまご、かにかまぼこ※1、わかめ	こめ さとう じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ でんぷん	しょうが にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、にんじん、ねぎ	641 kcal 25.9 g 23.1 g 1.9 g	24木	ひじきのマヨサラダ じゃこカン ごはん こうやどうふのたまごじり	ごはん じゃこカン※3 ひじきのマヨサラダ こうやどうふのたまごじり	たまご たまご たまご	こめ でんぷん、さとう、ぼんこ、こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほししいたけ	689 kcal 26.3 g 26.8 g 2.0 g
9水	レモンあえ メンチカツ コッペパン コーン チャウダー	コッペパン メンチカツ レモンあえ コーンチャウダー	スキムミルク ぶたにく、とりにん、だいずこ	こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、ぼんこ、でんぷん、さとう さとう	たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、コーン	595 kcal 22.3 g 23.5 g 2.0 g	25金	ごまあえ さけのしおやき ごはん のっぺいじり	ごはん さけのしおやき ごまあえ のっぺいじり	さけ さとう、ごま とりにん、どうふ、かまぼこ	こめ さとう、ごま さといも	はくさい、ほうれんそう、にんじん ごぼう、にんじん、ながねぎ、こんにやく	551 kcal 28.5 g 14.1 g 1.8 g
10木	ブロッコリーのあえもの いかのさらさあげ ごはん とうふじり	ごはん いかのさらさあげ ブロッコリーのあえもの とうふじり	ブロッコリー ローズハム とうふ、わかめ、ちくわ	こめ さとう、でんぷん、あぶら あぶら	しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	582 kcal 25.8 g 15.6 g 2.1 g	28月	こまつなとえのきのサラダ あつあげのみそやき ごはん ABCスープ	ごはん あつあげのみそやき こまつなとえのきのサラダ ABCスープ	あつあげ、ぶたにく、あかみそ、むぎみそ あぶら、さとう ベーコン	こめ あぶら、さとう マカロニ	もやし、ピーマン こまつな、えのきたけ、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、パセリ	575 kcal 22.3 g 17.6 g 1.7 g
11金	ほうれんそうのおかかあえ しるみぎかなのこまみそがけ ごはん おふのすましじり	ごはん しるみぎかなのこまみそがけ ほうれんそうのおかかあえ おふのすましじり	ホキ、あかみそ、むぎみそ かつおぶし あぶらあげ、わかめ	こめ さとう、ごま さとう、あぶら ふ	はくさい、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、だいこん、たまねぎ	537 kcal 25.2 g 11.9 g 1.9 g	29火	いそべあえ とりにん ごはん じゃがいもスープ	ごはん とりにん いそべあえ じゃがいもスープ	とりにん さとう きざみり ベーコン	こめ さとう さとう	りんご、にんじん、しょうが こまつな、はくさい、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、コーン	582 kcal 23.9 g 17.5 g 1.9 g
15火	ごぼうのサラダ とりにん たまごスープ ごはん	ごはん とりにん ごぼうのサラダ たまごスープ	とりにん たまご、ベーコン	こめ でんぷん、あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん	しょうが れんこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ	724 kcal 25.6 g 30.6 g 1.8 g	30水	ビーンズサラダ ごはん けんちんじり	ごはん さといものコロッケ ビーンズサラダ けんちんじり	とりにん だいず、てぼう、きんとき、いんげんまめ、ローズハム とりにん、どうふ	こめ さといも、さとう、ぼんこ、でんぷん あぶら、こむぎこ、トウモロコシ さとう、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、こんにやく	632 kcal 23.1 g 22.1 g 1.6 g
16水	やさしいかにかまあえ さばのしおこじやき わかめ さわかん	わかめごはん さばのしおこじやき やさしいかにかまあえ さわかん	わかめ さば かにかまぼこ※1 ぶたにく、あぶらあげ	こめ、さとう さとう	だいこん、きゅうり、にんじん にんじん、こんにやく、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ	559 kcal 24.4 g 16.2 g 2.4 g	31木	みもササラダ ごはん かぼちゃカレー	ごはん かぼちゃカレー みもササラダ ハロウィンプリン	とりにん たまご	こめ あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう あぶら、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、きゅうり、にんじん	633 kcal 18.6 g 20.0 g 2.9 g

※1かにかまぼこ(ぎょくに、たまご、でんぷん、さとう、かにえきず、あぶら)

※2あおじそドレッシング(さとう、みずあめ、す、しお、レモンかじゅう、あおじそ)

※3魚は卵を持っている可能性があります

※4ミックスベリープリン(さとう、クランベリーかじゅう、いちごかじゅう、ブルーベリーかじゅう)

【旬の食材】 鮭 秋刀魚 米 里芋 さつま芋 ほうれん草 しめじ えのきたけ しいたけ しいたけ しいたけ エリンギ 温州みかん りんご 柿