

令和6年11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
1 金	ゆず ふうみ あえ とりにくと ごんさいの つね ごはん いもたき		とりにく、だいずこ	ごめ さといも、パンこ、でんぶん、 あぶら、さとう、ごまあぶら さとう	れんこん、ごぼう、たまねぎ キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、ゆずかじゅう にんじん、こんにやく	622 kcal 24.0 g 17.9 g 1.9 g	19 火	ヨーグルト すぶた ごはん ちゅうか スープ ごはん ちゅうか スープ ヨーグルト		ぶたにく さとう、ろースハム ヨーグルト	ごめ でんぶん、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、たけのこ、 あおピーマン、にんじん、しょうが どうふ、コーン、ほししいたげ、 ながねぎ	703 kcal 28.4 g 19.7 g 2.3 g
5 火	ほうれんそう ナムル ごはんに たつたあげ ごはん やさい スープ		とりにく	ごめ さとう、でんぶん、あぶら	にんにく、しょうが きゅうり、もやし、にんじん、 ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	673 kcal 24.0 g 24.8 g 2.2 g	20 水	フルーツ あわせ ごはん ごはんに かけてね まめまめ キーマ カレー フルーツあわせ		さとう、ろースハム ヨーグルト	ごめ あぶら、ごむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、トマト、 たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース パセリ、ほうろく、みかん、りんご、 りんごかじゅう、さとうかじゅう、ももかじゅう	662 kcal 26.0 g 21.5 g 1.4 g
6 水	かいそう サラダ ぶた キムチ いため ごはん はるさめ スープ		ぶたにく、あつあげ	ごめ あぶら、ごま、さとう、でんぶん	はるさめキムチ、たけのこ、にんじん、 にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、 たまねぎ コーン、もやし、キャベツ、 きゅうり ほくさい、たまねぎ、ながねぎ	556 kcal 22.2 g 13.4 g 2.4 g	21 木	アーモンド あえ さけ フライ ごはん さといもの そぼろに		さけ あぶら、パンこ、ごむぎこ、でんぶん	ごめ あぶら、ごむぎこ、さとう	さとう、アーモンド ごま、キャベツ、にんじん、 もやし たまねぎ、にんじん、こんにやく、 さやいんげん、しょうが	716 kcal 28.1 g 20.9 g 1.7 g
7 木	みかん やきにく むぎ ごはん わかめ スープ		ぶたにく、あかみそ	ごめ、おおむぎ あぶら、さとう、ごま	きりぼし、たまねぎ、にんじん、 にんじん、あおピーマン、ほししいたげ、 しょうが、りんご にんじん、もやし、ぶなしめじ うんしゅうみかん	589 kcal 24.3 g 13.3 g 2.5 g	食育 の 日 22 金	きりぼし だいたい の サラダ あけの レモン はちみつ かけ ごはん あきやさいの みそしる		たい ☆たいの日 あぶら、さとう	ごめ でんぶん、あぶら、さとう	レモンかじゅう きりぼしだいたい、にんじん、 キャベツ、コーン、きゅうり にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 れんこん、ねぎ	648 kcal 25.1 g 21.1 g 2.2 g
8 金	キャベツの しおこんぶ あえ ごはんに ごもく たまごとじ		ぶたにく、あかみそ	ごめ さつまいも、あぶら、ごむぎこ、 でんぶん さとう、ごまあぶら	キャベツ、ほくさい、ブロッコリー、 コーン こんにやく、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、もやし	667 kcal 24.1 g 22.1 g 1.1 g	25 月	ちゅうか サラダ ヤン ニョム チキン ごはん けんちん じる		とりにく わかめ どうふ、あぶらあげ	ごめ さとう、でんぶん、あぶら、ごまあぶら	にんにく、しょうが ごまドレッシング※2 キャベツ、きゅうり、もやし、 にんじん、ほくさい、ごぼう、 たまねぎ、ねぎ	677 kcal 24.5 g 23.4 g 1.9 g
11 月	おひたし さけの ゆであん やき ごはんに たいこん あつあげの にもの		さけ	ごめ さとう	しょうが、ゆずかじゅう ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、ほくさい だいたい、にんじん、こんにやく、 たけのこ、さやいんげん	594 kcal 32.0 g 15.4 g 2.1 g	26 火	もやしの ナムル かつおの あげに ごはん すまじる		かつお あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	ごめ でんぶん、あぶら、さとう	しょうが もやし、にんじん、キャベツ、 ごまつな たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	600 kcal 26.4 g 17.0 g 1.9 g
12 火	パンサンス むし シウマイ (12) ごはんに キャベツと ぶたにくの みそいため		ぶたにく、とりにく、だいずこ、たまご	ごめ ごむぎこ、パンこ、あぶら、 さとう、ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、あかピーマン、ぶなしめじ	612 kcal 25.2 g 15.9 g 2.1 g	27 水	コッペパン ごぼう サラダ スバゲティ めんづえに ソースをかけてね きのこ クリーム ソース		スキムミルク とりにく、ベーコン、きゅうりにゅう、 クリーム ノンエッグマヨネーズ	ごむぎこ、ショートニング、 さとう スパゲティ、あぶら	ごぼう、にんじん、きゅうり、 キャベツ、コーン、えだまめ	706 kcal 26.7 g 26.3 g 1.8 g
13 水	ウスターソース こぶくろ ほうれんそう えのきの サラダ スタミナ カツ たまご スープ コッペパン		ぶたレバー	ごめ あぶら、パンこ、でんぶん	ほうれんそう、えのきたけ、 キャベツ、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ、 コーン、パセリ	646 kcal 25.8 g 25.6 g 2.3 g	地産 地消 の 日 28 木	はるさめ/ぶりの すのもの ゆず みそかけ ごはん さわに わん		ぶり、こめみそ わかめ ぶたにく、あぶらあげ	ごめ さとう、みずあめ	ゆず ほくさい、にんじん、キャベツ だいたい、にんじん、ほししいたげ、 ごぼう、ねぎ	625 kcal 25.9 g 19.4 g 2.0 g
14 木	レモン ふうみ あえ ごはんに ぶたにくの ピリから スープ		いか	ごめ あぶら、ごむぎこ、でんぶん	ごめ あぶら、ごむぎこ、でんぶん	605 kcal 27.3 g 17.2 g 2.3 g	29 金	かぼちゃ サラダ きびなご からあげ ごはん かきたま じる		きびなご※3 ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ごめ でんぶん、あぶら	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、 にんじん たまねぎ、にんじん	611 kcal 23.8 g 18.6 g 2.5 g
15 金	みかん コール スロー さんま かぼす レモン汁 ごはんに ぎょうめん じる		さんま	ごめ さとう、でんぶん	かぼすかじゅう、レモン キャベツ、にんじん、きゅうり、 レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ねぎ うんしゅうみかん	632 kcal 21.8 g 18.1 g 2.0 g	※2:ごまドレッシング(さとう、す、しょうゆ、ごま) ※3:きびなごに魚卵が入らないわけではない						
水産 の 日 18 月	うめ ドレッシング あえ ごはんに ごんさいと とりだんご のスープ		たい	ごめ あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、 ほししいたげ にんじん、だいたい、れんこん、 ごぼう、ブロッコリー、たまねぎ	641 kcal 30.3 g 21.3 g 2.7 g	11月24日は和食の日です。「和食」とは、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に」日本人の心が育んだ 伝統的な食文化のことをいいます。 「和食」の中心となるものは、日本の主食である「米(ご飯)」と「だし」の味とも言われています。かつお節や昆布などの「だし」から 出る「うまみ」は、世界に誇れる味覚です。給食でも、和食を取り入れ、「だしで味わう和食の日」を通して、みなさんに「だし」や 和食の良さを感じてほしいと思います。 ぜひ、おうちでも「だし」を使った料理を作って味わってください。						

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

【旬の食材】 しん しょうが、さけ、さば、ぶり、いも、さとう、ほくさい、にんじん、うんしゅう、りんご

