

令和7年1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 しじょう しじょうたんぱく質	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 しじょう しじょうたんぱく質
9 木	あますあえ ごはん ごはん ごはん		ごはん たいどんぶり(あげだいたい) たいどんぶり(く) あますあえ	こめ でんぶん、あぶら さとう、でんぶん さとう		646 kcal 26.7 g 20.8 g 1.6 g	27 月	ごまあえハンバーグ おろしソース ごはん ちくわのすましじる		ごはん ハンバーグおろしソース ごまあえ ちくわのすましじる	こめ さとう、でんぶん、あぶら、マッシュポテト ごま、さとう ごま、さとう	たまねぎ、だいこん、ねぎ もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん ほししいたけ、ねぎ	556 kcal 22.8 g 15.7 g 2.0 g
10 金	ちゅうかサラダ いかとぶたにくのケチャップいため ごはん ワンタンスープ		ごはん いかとぶたにくのケチャップいため ちゅうかサラダ ワンタンスープ	こめ あぶら、さとう ごま、さとう、ごまあぶら ごむぎこ、でんぶん、あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、エリンギ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、もやし、ほくさい、ねぎ、しょうが	562 kcal 22.8 g 13.5 g 2.1 g	28 火	おかかあえ たいのみかんソースに ごはん いものこじる		ごはん たいのみかんソースに おかかあえ いものこじる	こめ でんぶん、あぶら、さとう さとう さとう	みかんかじゅう、いよかんかじゅう ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし あつあげ、むぎみそ さとういも	640 kcal 25.8 g 19.9 g 2.2 g
14 火	だいこんソナサラダ ぶたキムチ ごはん にくだんごスープ		ごはん ぶたキムチ だいこんソナサラダ にくだんごスープ	こめ でんぶん、さとう、あぶら ツナ とりにく	ほくさい、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、にら だいこん、コーン、にんじん、キャベツ にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	593 kcal 22.5 g 19.5 g 2.0 g	29 水	きゅうりとわかめのすのもの じゃこカツ ごはん かきたまじる		ごはん じゃこカツ※3 きゅうりとわかめのすのもの かきたまじる	こめ でんぶん、さとう、ぼんご、ごむぎこ、あぶら はるさめ、ごま、さとう でんぶん	たまねぎ、にんじん きゅうり えのきたけ、ねぎ	590 kcal 21.0 g 18.4 g 1.9 g
15 水	はなはなサラダ さばのみそ ごはん だいこんとこんにやくのいりに		ごはん さばのみそ はなはなサラダ だいこんとこんにやくのいりに	こめ さとう、でんぶん ツナ ぶたにく	ブロccoli、カリフラワー、キャベツ、にんじん しょうが、だいこん、こんにやく、にんじん、ねぎ	643 kcal 28.3 g 19.9 g 1.8 g	30 木	ゆずふうみあえ ぶりのてりやき ごはん のつべいじる		ごはん ぶりのてりやき ゆずふうみあえ のつべいじる	こめ さとう さとう	しょうが キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ゆずかじゅう ごぼう、にんじん、ほくさい、ねぎ	634 kcal 27.5 g 21.8 g 1.5 g
16 木	うめドレッシング かにたまあんかけ ごはん わかめスープ		ごはん かにたまあんかけ うめドレッシングあえ わかめスープ	こめ あぶら、さとう、でんぶん あぶら、さとう わかめ、どうふ	にんじん、グリーンピース、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、コーン キャベツ、にんじん、もやし、みずな、うめ にんじん、えのきたけ、ながねぎ	510 kcal 17.6 g 13.7 g 2.5 g	31 金	しょうゆドレッシング サラダ ごはん ちゅうかスープ		ごはん やきぎょうざ(2こ) しょうゆドレッシングサラダ ちゅうかスープ	こめ とりにく、ぶたにく、だいず ごむぎこ、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、もちごめこ、さとう さとう、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にら キャベツ、もやし、にんじん、コーン、ブロccoli にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほくさい、にら	551 kcal 18.6 g 14.6 g 2.0 g
17 金	こんさいサラダ ポテトコロッケ なめし すいとんじる		なめし ポテトコロッケ こんさいサラダ すいとんじる	こめ、さとう だいち だいち ぶたにく、あぶらあげ、むぎみそ	ひろしまな、きょうな、だいこん たまねぎ れんこん、にんじん、きゅうり にんじん、ごぼう、ほししいたけ、かぼちゃ、ながねぎ	711 kcal 23.2 g 22.5 g 3.3 g	※3 じゃこカツの魚は卵を持っている可能性があります						
20 月	ほうれんそうとえのきのサラダ ポークシチュー ごはん		ごはん とりにくのたつたあげ ほうれんそうとえのきのサラダ ポークシチュー	こめ さとう、でんぶん、あぶら あぶら、さとう あぶら、じゃがいも、さとう	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	720 kcal 27.2 g 25.9 g 1.4 g	21 火	あつさり ぶたにくとツナサラダ ごはん はるさめスープ		ぶたにく ツナ どうふ、わかめ	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん ほくさい、にんじん、きゅうり もやし、ねぎ	563 kcal 21.3 g 15.5 g 1.9 g	
22 水	ことうい かいそうサラダ めん みそラーメン		ことうパン(げんりょう) はるまき かいそうサラダ みそラーメン(しる) みそラーメン(めん)	こむぎこ、ショートニング、さとう、くろざとう あぶら、ごむぎこ、でんぶん、はるさめ あぶら こむぎこ、でんぶん	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ きゅうり、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、もやし、ながねぎ、コーン	634 kcal 23.6 g 20.6 g 2.8 g	23 木	いそべあえ きびなごのフライ ごはん とりすきに		きびなご※2 きざみのり とりすきに	こめ でんぶん、あぶら さとう あぶら、さとう	ほうれんそう、ほくさい、にんじん ごんにやく、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほくさい、ながねぎ	592 kcal 24.7 g 17.5 g 1.3 g
24 金	ヨーグルト ほしだいこんサラダ ごはん むぎごはん		むぎごはん じゃこてんカレー ほしだいこんのサラダ ヨーグルト	こめ、おおむぎ じゃこてん、とりにく じゃがいも、ごむぎこ、あぶら、さとう、でんぶん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん きりほしだいこん、れんこん、キャベツ、コーン	700 kcal 22.8 g 22.8 g 2.2 g	※1 あおじそドレッシング(砂糖、水あめ、酢、塩、レモン果汁、かつお節エキス、青じそ) ※2 きびなごに魚卵が必ず入らないわけではない						

がが しゆん しよぐさい たい  
【1月 旬の食材】 ぶり 鯛 まぐろ かに かき しじみ わかさぎ あおさ 大根 ごぼう ブロccoliー カリフラワー ぼんかん