

令和7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
1 木 八十八夜	しょうゆドレッシングとりにくのまっちゃやでんぶん ごはん さわにわん	○	とりにく	こめ こむぎこ、あぶら、でんぶん	にんにく、しょうが	693 kcal 27.9 g
2 金 こどもの日	こどもの日デザート ごはん コールスロー ハンバーグケチャップソース じゃがいもとベーコンのスープ	○	とりにく、ぶたにく、だいず	さとう、あぶら、じゃがいも、でんぶん、ラード さとう、あぶら ベーコン じゃがいも	たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん、レモン たまねぎ、にんじん、パセリ クリームソーダゼリー ※1	669 kcal 22.8 g 20.3 g 2.2 g
7 水	フレンチサラダ ごはん じゃがいもとベーコンのスープ	○	ぶたにく	こめ じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、でんぶん さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン、レモン	601 kcal 18.7 g 17.5 g 2.1 g
8 木	ごぼうサラダ じゃこカツ ごはん かきたまじる	○	たちうお、はぜ、ひめじ、ぐち、あじ、ほらめ、えそ、たまご	こめ でんぶん、パンこ、こむぎこ、さとう ごまドレッシング ※3 でんぶん	たまねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、えだまめ たまねぎ、にんじん	594 kcal 21.3 g 16.9 g 1.9 g
9 金	ひじきサラダ とりにくのてりやき ごはん ポークビーンズ	○	とりにく	こめ さとう	にんにく、しょうが	639 kcal 26.9 g
12 月	だいこんツナサラダ いかのてんぶん なめし ちくぜんに	○	かつおぶし いか ツナ	こめ こむぎこ、あぶら、でんぶん ノンエッグマヨネーズ、さとう あぶら、さとう	しょうが、レモン ごまドレッシング ※3 ごま、さとう	731 kcal 32.3 g 27.1 g 3.1 g
13 火	パンパンジーサラダ おじのレモンじゃゆかけ ごはん たけのこのみそしる	○	あじ とりにく	こめ さとう	しょうが、レモン キャベツ、にんじん、きゅうり	567 kcal 27.7 g 13.6 g 2.5 g
14 水	ビーンズサラダ グラタン ごはん キャベツのクリームスープ	○	スキムミルク おから、とうにゅう、だいず	こむぎこ、ショートニング、さとう じゃがいも、ショートニング、こめこ、みずあめ、さとう あぶら、さとう	さとう、たまねぎ えだまめ、だいこん、きゅうり	780 kcal 27.6 g 35.0 g 2.0 g
15 木	すぶた たきこみチャーハン ごはん レタスのスープ	○	ぶたにく、だいず ぶたにく ベーコン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん でんぶん、あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、たまねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん たけのこ、あかピーマン、あおピーマン たまねぎ、レタス、アスパラガス	651 kcal 25.2 g 22.0 g 3.9 g
16 金	あおのりポテトビーンズ ごはん おやこどんのぐ おあのりポテトビーンズ	○	とりにく、たまご だいず、あおさこ	こめ さとう、でんぶん でんぶん、じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	653 kcal 26.4 g 22.1 g 1.7 g
19 月	もやしのナムル ごはん ぶるコギどんのぐ	○	ぎゅうにく、ぶたにく、あかみそ	こめ、おおむぎ あぶら、さとう、ごまあぶら あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ	558 kcal 23.4 g 15.7 g 1.0 g

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
20 火 水産の日	パンサン スー たいのチリソース ごはん わかめスープ	○	たい	こめ こむぎこ、でんぶん、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、トマト	685 kcal 27.4 g 21.8 g 2.4 g
21 水	ごまあえ ごもく たまごやき しそごはん けんちんじる	○	たまご	こめ、さとう さとう、でんぶん	あかしそ にんじん、たけのこ、しいたけ	556 kcal 21.8 g 15.8 g 2.6 g
22 木	ヨーグルト ちゅうか サラダ ごはん マーボーどうふ	○	ぶたにく、ぎゅうにく、とうふ、あかみそ	こめ あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	622 kcal 24.2 g 18.2 g 1.5 g
23 金 食育の日	レモン ふうみあえ かつおフライ ごはん ゆばいりすましじる	○	かつお	こめ あぶら、パンこ、さとう、こむぎこ、でんぶん さとう	たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン ほししいたけ、ねぎ	554 kcal 20.0 g 17.6 g 1.3 g
26 月	ほうれんそうとえのきのサラダ かぼちゃひきくフライ ごはん ポークシチュー	○	ぶたにく	こめ さとう、ラード、こむぎこ、でんぶん ばんこ、あぶら あぶら、さとう	かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ	665 kcal 21.0 g 21.8 g 1.4 g
27 火 地産地消の日	おかか あえ たいのベーキューソースかけ ごはん きんぴらごぼう	○	たい	こめ さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、レモン	637 kcal 29.9 g 20.4 g 1.9 g
28 水	ポテト サラダ ごはん ソーススパゲッティ	○	スキムミルク ぶたにく、いか、かつおぶし、あおさこ	こむぎこ、ショートニング、さとう スパゲティ、あぶら、さとう	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、にんじん、キャベツ	639 kcal 25.6 g 19.6 g 1.6 g
29 木	ごますあえ さばのたつたあげ ごはん わかたけじる	○	さば	こめ でんぶん、あぶら	しょうが にんじん、だいこん、もやし、きゅうり	617 kcal 24.8 g 20.5 g 2.1 g
30 金	ビビンバ(ナムル) ビビンバ(ひきにく) ごはん ほうれんそうとえのきのサラダ	○	ぎゅうにく、ぶたにく、あかみそ	こめ さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ	624 kcal 24.0 g 20.4 g 2.1 g

※1 クリームソーダゼリー(メロン、砂糖、水あめ、豆乳、寒天、ゼラチン、でん粉)

※2 じゃこカツの魚は卵を持っている可能性があります。

※3 ごまドレッシング(砂糖、ごま)

※4 パンパンジードレッシング(砂糖、玉ねぎ、しょうが、にんにく、みそ、油、ごま、レモン果汁)

