

令和7年6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
2月	ごはん	ごはん	さげ	こめ	ノンエッグマヨネーズ	586 kcal
	さげのマヨネーズやき	さげのマヨネーズやき	じゃこてん	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	24.7 g
	ごもく きんぴら	ごもくきんぴら	とうふ、わかめ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ねぎ	16.9 g
3月	ごはん	ごはん	どりにく、だいず	こめ	パンこ、こむぎこ、でんぶん、 さとう、あぶら	689 kcal
	カラフル サラダ	カラフルサラダ	だいず、ぶたにく	さとう、あぶら	キャベツ、コーン、あかピーマン、 きピーマン、きゅうり、えだまめ、レモン	30.0 g
	ごはん	チリコンカン		あぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく、 トマト	24.8 g
4月	ごはん	むぎごはん		こめ、おおむぎ		585 kcal
	アモンドフィッシュ	ちゅうかどんぶり	ぶたにく、かまぼこ、いか	あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、にんじん、 ほししいたけ、はくさい、たまねぎ	25.4 g
	むぎごはん	パンサンスー	いわし	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん	15.6 g
5月	ごはん	ごはん		こめ		602 kcal
	あまず あえ	やししゃも(2び)	ししゃも ※1	さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	24.5 g
	ごはん	あまずあえ	わかめ	さとう、あぶら	にんじん、こんにやく、ほししいたけ、 たけのこ、ごぼう、さやいんげん	19.1 g
水産6日	ごはん	ごはん		こめ		643 kcal
	きりぼし だいこんの サラダ	たいのレモンに	たい	でんぶん、あぶら、さとう	レモン	26.7 g
	ごはん	かきたまじる	たまご、とうふ、わかめ	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、 キャベツ、きゅうり、コーン	22.4 g
9月	ごはん	ごはん		こめ		623 kcal
	ナムル	むししゅうまい(2こ)	ぶたにく	パンこ、でんぶん、さとう	たまねぎ、しょうが	25.0 g
	ごはん	まーぼー さいさい	ぶたにく、あかみそ	ごまあぶら、さとう、ごま	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、 もやし、キャベツ	19.5 g
10月	ごはん	ごはん		こめ		638 kcal
	ゆかり あえ	あげさかなのごまみそかけ		でんぶん、あぶら、さとう、ごま		28.9 g
	ごはん	さわにわん	ぶたにく、あつあげ	さとう、あぶら、でんぶん	キャベツ、にんじん、きゅうり、 あかみそ	20.0 g
11月	ごはん	ごはん		こめ		658 kcal
	レモン あえ	とりにくのてりやき		とりにく	とりにく	30.4 g
	ごはん	クリーム シチュー		さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、 レモン	27.1 g
12月	ごはん	ごはん		こめ		601 kcal
	ごまあえ	いかのさらさあげ	いか	でんぶん、あぶら	しょうが	24.7 g
	ごはん	しゅん やさいの みそじる		ごま、さとう	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん	16.8 g
13月	ごはん	ごはん		こめ		601 kcal
	わかめ ごはん	わかめごはん	わかめ	さとう、でんぶん、あぶら		23.2 g
	ごはん	じゃがいもの そぼろに	かつおぶし	さとう	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、もやし	14.8 g
16月	ごはん	ごはん		こめ		684 kcal
	ひじきの レモンず あえ	せんざんき	とりにく	でんぶん、あぶら	しょうが、にんにく	25.3 g
	ごはん	とんじる	ぶたにく、とうふ、むぎみそ	ごまあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモン	23.5 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
17日	ごはん	ごはん		こめ		628 kcal
	しおこんぶ あえ	たいのしおやき	たい	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	30.1 g
	ごはん	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにやく、 さやいんげん	17.2 g
18日	ごはん	ごはん		こめ		604 kcal
	かいそう サラダ	なすいり	ぶたにく、あかみそ	あぶら、さとう	なす、ピーマン	23.2 g
	ごはん	あぶらふの たまごじ	わかめ、かいそう	あおじそドレッシング ※2	きゅうり、キャベツ、にんじん	17.2 g
19日	ごはん	ごはん		こめ		610 kcal
	ポテト サラダ	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さとう、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん	25.6 g
	ごはん	けんちんじる	ひよこまめ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン	18.7 g
20日	ごはん	ごはん		こめ		581 kcal
	いよかん ドレッシング サラダ	たこメンチカツ	たら、たこ、だいず	でんぶん、さとう、こむぎこ、 パンこ、あぶら	キャベツ	20.3 g
	ごはん	とうおんじる	とりにく、あぶらあげ	いよかんドレッシング ※3	キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン	17.1 g
23日	ごはん	ごはん		こめ		611 kcal
	ごまず あえ	さばのみそに	さば、みそ	さとう、でんぶん		25.0 g
	ごはん	のっぺいじる	かにかまぼこ	さとう、ごま	もやし、にんじん、きゅうり、 キャベツ	19.3 g
24日	ごはん	ごはん		こめ		615 kcal
	みかんジュース	あぶらあげ、とりにく、たまご	あぶらあげ、とりにく、たまご	さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 ねぎ	20.8 g
	ごはん	あつさり ツナサラダ	ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	17.6 g
25日	ごはん	ごはん		こめ		584 kcal
	むしやさい さきみかん ソースかけ	コッペンパン	スキムミルク	こむぎこ、ショートニング、 さとう		25.5 g
	ごはん	ミネストローネ	とりにく、だいず	パンこ、こむぎこ、こめ、あぶら、 さとう、でんぶん	キャベツ、にんじん	19.5 g
26日	ごはん	ごはん		こめ		597 kcal
	おひたし	あじのこうみやき	あじ	さとう	しょうが	29.7 g
	ごはん	いとこんにやくの たまごじ	かまぼこ	さとう	こまつな、キャベツ、もやし	16.3 g
27日	ごはん	ごはん		こめ		660 kcal
	ひじきサラダ	チキンカレー	とりにく	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、にんにく	21.7 g
	ごはん	ひじきサラダ	ひじき、ツナ	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、 コーン	19.7 g
30日	ごはん	ごはん		こめ		585 kcal
	ちゅうか サラダ	ぶたキムチいため	ぶたにく、あつあげ	あぶら、ごま、さとう、でんぶん	はくさいキムチ、たけのこ、 にんじん、こまつな、ぶなしめじ、 たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	23.8 g
	ごはん	はるさめ スープ	ツナ	さとう、ごまあぶら	キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、もやし、コーン	16.9 g
			とりにく	はるさめ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 チンゲンサイ	2.0 g

- ※1 ししゃも(ししゃもには卵があります)
- ※2 青じそドレッシング(砂糖、酢、レモン果汁、かつお節、青じそ)
- ※3 伊予柑ドレッシング(いよかん、酢、油、はちみつ)

