



# 6月 予定献立表

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん	○	精白米、強化麦	牛乳	強化米		723 kcal	929 kcal
	お好みあげ		はく力粉、なたね油	いか、むきえび、たまご、かつお節、あおのり	にんじん、キャベツ	塩、こしょう、お好みソース	24.9 g	30.9 g
	いんげんのピーナッツあえ		ピーナッツ粉、三温糖		いんげん	しょうゆ	21.1 g	25.3 g
2 金	五目ビーフン	○	ビーフン、サラダ油、三温糖、ごま油	ぶた肉	しょうが、もやし、たまねぎ、干しいたけ、にら	オリーブオイル、酒、こしょう、塩、しょうゆ	2.5 g	3.0 g
	だいすごはん		精白米、サラダ油、三温糖	牛乳/だいす、ちりめんじゃこ、あおのり	強化米	しょうゆ、みりん	683 kcal	801 kcal
	とりのてり焼き		三温糖	わかどりモモ		酒、しょうゆ、みりん	30.2 g	33.4 g
5 月	ひじきのいろどりマリネ	○	三温糖、オリーブ油	ひじき	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	酢、しょうゆ、食塩	23.9 g	25.3 g
	こんにゃくの土佐に/りんご		三温糖	かつお節	こんにゃく/りんご	しょうゆ、みりん	2.7 g	3.5 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		661 kcal	823 kcal
6 火	とうふのあんかけ	○	はく力粉、三温糖、かたくり粉	とうふ	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、煮干	24.6 g	31.1 g
	じゃがいものにつけ		じゃがいも、なたね油、三温糖	わかどりモモ	にんじん、たけのこ、えんどう豆、干しいたけ	しょうゆ	16.9 g	20.2 g
	やさしいしもんずあえ		三温糖、ごま		キャベツ、きゅうり、ほうれん草	レモン汁、酢、しょうゆ	2.3 g	2.8 g
7 水	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		682 kcal	821 kcal
	魚のフライ		はく力粉、パン粉、なたね油	あじ、粉チーズ、たまご		塩、こしょう	29.5 g	32.8 g
	もやしのあえもの		三温糖		もやし、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ	20.5 g	21.1 g
8 木	くさわかめのおさんぽら/みしょうかん	○	ごま油、三温糖、ごま	くさわかめ、さつまあげ	にんじん、糸コンヤク、干しいたけ/みしょうかん	しょうゆ、酒、みりん	2.6 g	3.2 g
	ハヤシライス		精白米、強化麦、じゃがいも	牛乳/ぶた肉モモ	強化米、たまねぎ、にんじん、ケール、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく、トマト	ハヤシライス、ウスターソース、トマトソース	645 kcal	822 kcal
	エスニックサラダ		サラダ油、すりごま		キャベツ、きゅうり、もやし、パセリ	レモン汁、塩、こしょう	21.1 g	26.1 g
9 金	あじさいゼリー	○	あじさいゼリー				18.5 g	21.7 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		749 kcal	873 kcal
	とり肉のごまだれかけ		三温糖、ごま	わかどりてば、赤みそ	しょうが	酒、しょうゆ	32.0 g	34.9 g
12 月	ほし大根のいために/オレンジ	○	三温糖		だいこん、キャベツ、きゅうり、梅干し	みりん、しょうゆ酢	23.9 g	24.9 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		571 kcal	739 kcal
	さけのしおあき		ごま油、三温糖	さつま揚げ	干だいこん、にんじん、いんげん/オレンジ	しょうゆ、みりん	3.1 g	3.6 g
13 火	いそかあえ	○	ごま油、三温糖	さつま揚げ	干だいこん、にんじん、いんげん/オレンジ	しょうゆ、みりん	3.1 g	3.6 g
	みそ汁/ミニトマト		精白米	牛乳	強化米		749 kcal	873 kcal
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		571 kcal	739 kcal
14 水	さけのしおあき	○	精白米	牛乳	強化米		32.1 g	40.5 g
	いそかあえ		かたくり粉、なたね油、三温糖	かつお節、もみのり	キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし	しょうゆ、ゆず酢	14.3 g	16.3 g
	みそ汁/ミニトマト		ごま油、三温糖	とうふ、わかめ、油あげ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ/ミニトマト	削り節、だしこんぶ	2.8 g	3.4 g
15 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		690 kcal	834 kcal
	ぶた肉のみぞれかけ		サラダ油、三温糖	豚ロース	しょうが、にんにく、だいこん	食塩、しょうゆ、酒、みりん	29.5 g	33.5 g
	三色あえ		三温糖		にんじん、こまつな、もやし、キャベツ	酢、しょうゆ	25.9 g	27.1 g
16 金	ふのすまし汁/オレンジ	○	たまごふ	油揚げ、わかめ	ぶなしめじ/オレンジ	削り節、しょうゆ、塩	2.5 g	3.0 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		634 kcal	819 kcal
	こうやどうふのあげに		かたくり粉、なたね油、三温糖	こうやどうふ		みりん、しょうゆ、削り節	21.3 g	26.1 g
19 月	肉じゃが	○	じゃがいも、三温糖	ぶた肉モモ	たまねぎ、にんじん、糸コンヤク、えんどう豆	しょうゆ、みりん	15.6 g	18.0 g
	ほし大根の酢の物		三温糖		干だいこん、きゅうり、こまつな	酢、しょうゆ	2.2 g	2.8 g
	魚のゆずあまぎかけ		精白米	牛乳	強化米		574 kcal	743 kcal
20 火	もやしのちゅうかあえ	○	三温糖、ごま油、ごま	しいら	もやし、ほうれん草、にんじん	酢、しょうゆ	30.5 g	38.4 g
	かに玉スープ/ミニトマト		かたくり粉	かに、わかめ、たまご	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが/ミニトマト	コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	2.9 g	3.4 g
	にらごぼうどん		精白米	牛乳/ぶたミンチ	強化米、しょうが、にら、たまねぎ、にんじん	オリーブオイル、酒、みりん、しょうゆ	660 kcal	848 kcal
21 水	キャベツのしおこんぶあえ	○	ごま油	しおこんぶ	キャベツ、きゅうり	しょうゆ	27.4 g	33.9 g
	かりほりこくとう大豆		黒砂糖、かたくり粉	大豆		塩	21.1 g	25.2 g
	すもも				すもも		1.3 g	1.8 g
22 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		623 kcal	751 kcal
	とり肉のワインやき		サラダ油、三温糖	わかどりモモ	しょうが	しょうゆ、赤ワイン、トマトソース、ウスターソース	27.1 g	30.1 g
	こまつなのナムル風		ごま油		こまつな、もやし	しょうゆ、削り節	21.1 g	21.7 g
23 金	コンソメスープ/びわ	○	ごま油		えのきたけ、にんじん、キャベツ、パセリ/びわ	コンソメ、こしょう	2.8 g	3.7 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		581 kcal	755 kcal
	きびなごのごまあげ		はく力粉、ごま、なたね油	きびなご		塩	25.6 g	32.1 g
26 月	きゅうりの土佐つけ	○	ごま	かつお節	きゅうり、しょうが、にんじん	しょうゆ、レモン汁	15.0 g	17.2 g
	じゃがいものみそ汁/ミニトマト		じゃがいも	とうふ、わかめ、みそ	ぶなしめじ、ねぎ/ミニトマト	削り節、こんぶ	2.5 g	3.0 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		685 kcal	849 kcal
27 火	ホイコーロー	○	精白米、強化麦	牛乳	強化米		23.9 g	29.5 g
	ごぼうのサラダ		サラダ油、ごま油	ぶた肉モモ、赤みそ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ	酒、しょうゆ、トウモロコシ、ウスターソース	22.9 g	25.2 g
	バナナ		マヨネーズ		ごぼう、きゅうり、れんこん、コーン	塩、こしょう	1.4 g	1.7 g
28 水	バナナ	○			バナナ		1.4 g	1.7 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		647 kcal	846 kcal
	ちくわのピカタ		はく力粉	ちくわ、たまご	パセリ	塩、こしょう	29.4 g	38.0 g
29 木	いたどりのすのもの	○	三温糖、ごま油		いたどり、もやし	酢、ゆず酢、しょうゆ	15.8 g	18.6 g
	五目に		さといも、三温糖	だいす、さつま揚げ、わかどりモモ	たけのこ、にんじん、こんにゃく、ケール、ピーズ	削り節、みりん、しょうゆ	2.8 g	4.0 g
	魚のからみやき		精白米	牛乳	強化米		595 kcal	776 kcal
30 金	春雨のちゅうかいため	○	ごま、ごま油	しいら	ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん	しょうゆ、酒、七味とうがらし、酢	29.1 g	36.7 g
	ナムル/オレンジ		はるさめ、サラダ油、ごま油	ぶた肉	たけのこ、にんじん、キャベツ、いんげん、きくらげ	しょうゆ、中華だし、こしょう	14.8 g	17.1 g
	わかめごはん		三温糖、ごま油		もやし、ほうれん草、干しぜんまい/オレンジ	しょうゆ	1.3 g	1.7 g
1 木	和風からあげ	○	精白米	牛乳/炊き込みわかめ	強化米		754 kcal	997 kcal
	元氣サラダ		かたくり粉、なたね油、三温糖	わかどりモモ		塩、酒、しょうゆ、ゆず酢	28.6 g	38.2 g
	卵スープ/ぶどうゼリー		三温糖、サラダ油	チキンハム、きざみこんぶ、かつお節	きゅうり、キャベツ、にんじん、ミニトマト、コーン	塩、こしょう、酢、しょうゆ	27.1 g	35.0 g
2 金	たまご	○	かたくり粉/ぶどうゼリー	たまご	たまねぎ、ねぎ	塩、しょうゆ、コンソメ	3.0 g	4.0 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		620 kcal	793 kcal
	あつあげのあんかけ		三温糖、かたくり粉	あつあげ、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ケール、ピーズ	しょうゆ、塩、酒	28.2 g	35.2 g
3 土	じゃこ	○		じゃこ			18.2 g	21.2 g
	ピーマンのおかかあえ/すもも		三温糖	かつお節	ピーマン、もやし/すもも	しょうゆ	2.0 g	2.6 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		645 kcal	813 kcal
4 日	ししゃもの風味あげ	○	薄力粉、なたね油	ししゃも、たまご	にんじん、パセリ	ベーキングパウダー、塩	27.8 g	32.2 g
	えだ豆サラダ		三温糖、ごま油、ごま	ひじき	もやし、えだまめ、にんじん	しょうゆ、酢、塩	17.9 g	20.1 g
	根菜たっぷり汁		じゃがいも、さつまいも	ぶた肉モモ、みそ	だいこん、れんこん、ごぼう、ねぎ	煮干	2.3 g	3.0 g
5 月	なすとミンチのカレー	○	精白米、強化麦、三温糖	牛乳/ぶたミンチ、チーズ、スチミアク	強化米、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン	カレー粉、ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ、トマトソース	647 kcal	829 kcal
	ハワイアンサラダ		サラダ油		きゅうり、キャベツ、にんじん、ミニトマト、コーン	酢、塩、こしょう	19.7 g	23.9 g
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		20.2 g	24.0 g
6 月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		609 kcal	760 kcal
	かぼちゃのチーズ焼き		ミックスチーズ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	塩、こしょう	22.6 g	26.2 g	
	小松菜とひじきのごまあえ		ごま、三温糖	ひじき	こまつな	しょうゆ	19.7 g	21.7 g
7 日	キャベツとミニホールのスープ	○		ミートボール	キャベツ、にんじん、えのきたけ	中華だし、しょうゆ、塩、こしょう	2.5 g	3.1 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		639 kcal	807 kcal
	とりちり		かたくり粉、なたね油、ごま油、三温糖	わかどりむね	たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	酒、塩、しょうゆ、トマトソース、ウスターソース、トウモロコシ、トウモロコシ	23.7 g	29.2 g
8 月	ほし大根のちゅうかあえ	○	三温糖、ごま、ごま油		干だいこん、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、酢	14.3 g	16.3 g
	はるさめ汁/バナナ		はるさめ		ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、きくらげ、にら/バナナ	削り節、しょうゆ、塩、中華だし、みりん	2.0 g	2.6 g

\* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

## 今月の平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生 (3・4年生)	651	26.8	27%	346	102	2.4	3.3	220	0.65	0.51	34	4.8	2.4
中学生 (2年生)	819	32.4	24%	378	127	3.2	4.1	259	0.83	0.58	43	6.1	3.0

## 四万十市産の無・減農薬食材

- 米
- キャベツ
- ねぎ
- 玉ねぎ
- ゆず酢
- にんじん
- こまつな
- だいこん
- パセリ
- ぜんまい
- えんどう豆
- いたどり
- など

