



7月よていにんだてひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

日	主食	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 調味料など	小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
3月	ごはん	○	せい白米	牛乳	強化米		たんぱく質 739 kcal	たんぱく質 945 kcal
	ふた肉のわふうあげ にんじんシリアル かいせうサラダ/アセロラゼリー		かたくり粉、なたね油、さとう サラダ油、ごま さとう、ごま油、サラダ油 / アセロラゼリー	ふた肉 ツナ、たまご 寒天、わかめ、ひじき	塩化米 にんじん キャベツ、きゅうり、コーン	塩、酒、しょうゆ、ゆず酢 塩、しょうゆ、こしょう しょうゆ、塩、酢	脂質 25.9 g	脂質 32.4 g
4火	ハヤシライス アーモンドあえ キウイフルーツ	○	せい白米、じゃがいも、 アーモンド、さとう	牛乳/牛肉、ぶた肉、生クリーム	強化米、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム こまつな、もやし、キャベツ キウイフルーツ	塩、こしょう、ソース、ハヤシルウ、カレー粉 しょうゆ	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.9 g
	ごはん	○	せい白米、強化麦 小麦粉、さとう、ごま さとう	牛乳 かつお たまご	強化米 しょうが、にんにく にんじん、もやし、ゴーヤ、しょうが、にんにく きゅうり / みしょうかん	塩 こしょう、しょうゆ、レモン汁 しょうゆ、塩、中華だし 塩、酢、しょうゆ	803 kcal	882 kcal
5水	かつおのムニエルごまだれかけ カラフルピーマンサラダ ニラたまごスープ/バナナ	○	せい白米、さとう、ごま油、さとう せい白米、さとう、サラダ油、ごま なたね油、さとう、かたくり粉 サラダ油 ゼリー、缶汁	牛乳 とり肉 ぶた肉、とうふ、たまご	強化米、えだ豆 しょうが、にんにく にんじん、もやし、ゴーヤ、しょうが、にんにく きゅうり / みしょうかん	塩 こしょう、しょうゆ、レモン汁 しょうゆ、塩、中華だし 塩、酢、しょうゆ	23.5 g	29.0 g
	ごはん	○	せい白米、さとう、ごま油、さとう かたくり粉、さとう ごま油、さとう ごま、さとう	牛乳 きびなご ベーコン	強化米、えだ豆 しょうが、にんにく にんじん、もやし、ゴーヤ、しょうが、にんにく きゅうり / みしょうかん	塩 こしょう、しょうゆ、レモン汁 しょうゆ、塩、中華だし 塩、酢、しょうゆ	21.9 g	25.9 g
6木	えだまめごはん レモンチキン ゴーヤチャンプルー からから焼ゆず/おしょうかん	○	せい白米 さとう サラダ油、さとう ごま油、ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉、とうふ、たまご	強化米、えだ豆 しょうが、にんにく にんじん、もやし、ゴーヤ、しょうが、にんにく きゅうり / みしょうかん	塩 こしょう、しょうゆ、レモン汁 しょうゆ、塩、中華だし 塩、酢、しょうゆ	1.7 g	2.2 g
	ごはん	○	せい白米、さとう、ごま油、さとう かたくり粉、さとう ごま油、さとう ごま、さとう	牛乳 きびなご ベーコン	強化米、えだ豆 しょうが、にんにく にんじん、もやし、ゴーヤ、しょうが、にんにく きゅうり / みしょうかん	塩 こしょう、しょうゆ、レモン汁 しょうゆ、塩、中華だし 塩、酢、しょうゆ	683 kcal	951 kcal
7金	きびなごのかりんあげ やさしいため フルーツポンチ	○	せい白米、さとう、ごま油、さとう かたくり粉、さとう ごま油、さとう ごま、さとう	牛乳 きびなご ベーコン	強化米、えだ豆 しょうが、にんにく にんじん、もやし、ゴーヤ、しょうが、にんにく きゅうり / みしょうかん	塩 こしょう、しょうゆ、レモン汁 しょうゆ、塩、中華だし 塩、酢、しょうゆ	20.2 g	24.5 g
	ごはん	○	せい白米、さとう、ごま油、さとう かたくり粉、さとう ごま油、さとう ごま、さとう	牛乳 きびなご ベーコン	強化米、えだ豆 しょうが、にんにく にんじん、もやし、ゴーヤ、しょうが、にんにく きゅうり / みしょうかん	塩 こしょう、しょうゆ、レモン汁 しょうゆ、塩、中華だし 塩、酢、しょうゆ	3.0 g	3.9 g
10月	ごはん	○	せい白米	牛乳	強化米	塩	707 kcal	857 kcal
	とり肉のピカタ はるさめのゆのの/ミニトマト だいぼとこんぶのもの	○	はるさめ、さとう さとう	とり肉、たまご わかめ 大豆、こんぶ、じゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり / ミニトマト	塩、こしょう、酒 酢、しょうゆ しょうゆ	33.6 g	37.5 g
11火	ごはん	○	せい白米	牛乳	強化米	塩	651 kcal	837 kcal
	なすのゆずおろし きゅうりのピクルス 大豆のきんぴら/オレンジ	○	かたくり粉、さとう ごま油、さとう ごま、さとう	とうふ、ぶたミンチ、みそ わかめ じゃこ	なす、たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん パイン	しょうゆ、酒、みりん、オスターソース、七味 しょうゆ、塩、酢 しょうゆ、みりん	30.0 g	37.4 g
12水	ごはん	○	せい白米、さとう、ごま油、さとう かたくり粉、さとう ごま油、さとう ごま、さとう	牛乳 しいら、みそ こんぶ 大豆、さつまあげ、じゃこ	強化米、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、グリーンピース、しょうが、にんにく いんげん、もやし すいか	ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、カレー粉、カレールウ、カレー粉 しょうゆ	20.3 g	24.8 g
	ごはん	○	せい白米、さとう、ごま油、さとう かたくり粉、さとう ごま油、さとう ごま、さとう	牛乳 しいら、みそ こんぶ 大豆、さつまあげ、じゃこ	強化米 きゅうり ごぼう、にんじん / オレンジ	しょうゆ、みりん、ゆず酢 しょうゆ、酢、七味 しょうゆ、酒、みりん	19.1 g	22.6 g
13木	ごはん	○	せい白米	牛乳	強化米	塩	636 kcal	795 kcal
	魚のゆずおろし きゅうりのピクルス 大豆のきんぴら/オレンジ	○	さとう、ごま さとう サラダ油、さとう	しいら、みそ こんぶ 大豆、さつまあげ、じゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり / ミニトマト	しょうゆ、みりん、ゆず酢 しょうゆ、酢、七味 しょうゆ、酒、みりん	31.8 g	36.1 g
14金	ごはん	○	せい白米、強化麦 かたくり粉、なたね油、さとう さとう、サラダ油 かたくり粉 / ガトーショコラ	牛乳 / わかめ とり肉 こんぶ、かつおぶし たまご、わかめ	強化米 きゅうり ごぼう、にんじん / オレンジ	塩、こしょう、酒、ゆず酢、しょうゆ 塩、こしょう、酢、しょうゆ 塩、しょうゆ、コンソメ	804 kcal	969 kcal
	ごはん	○	せい白米、強化麦 かたくり粉、なたね油、さとう さとう、サラダ油 かたくり粉 / ガトーショコラ	牛乳 / わかめ とり肉 こんぶ、かつおぶし たまご、わかめ	強化米 きゅうり ごぼう、にんじん / オレンジ	塩、こしょう、酒、ゆず酢、しょうゆ 塩、こしょう、酢、しょうゆ 塩、しょうゆ、コンソメ	28.6 g	31.8 g
18火	ごはん	○	せい白米	牛乳	強化米	塩	649 kcal	818 kcal
	ちくわのいぼあげ えのきのおひたし/ミニトマト じゃが芋のカレーそぼろ	○	小麦粉、なたね油 じゃがいも、さとう、なたね油	ちくわ、青のり粉 かつおぶし とりミンチ	こまつな、キャベツ、えのきたけ / ミニトマト にんじん、ほししいたけ	酒、しょうゆ しょうゆ、みりん、カレー粉、塩	24.4 g	28.6 g
19水	ごはん	○	せい白米、強化麦 マーマレード サラダ油、さとう ゆずゼリー	牛乳 / コーン とり肉 わかめ 油あげ、みそ	強化米 にんにく トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり トリゆうきゅうり、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ	塩 塩、こしょう、しょうゆ、りん 酢、しょうゆ、塩、こしょう 削りぶ(だし)、こんぶ(だし)	743 kcal	924 kcal
	ごはん	○	せい白米、強化麦 マーマレード サラダ油、さとう ゆずゼリー	牛乳 / コーン とり肉 わかめ 油あげ、みそ	強化米 にんにく トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり トリゆうきゅうり、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ	塩 塩、こしょう、しょうゆ、りん 酢、しょうゆ、塩、こしょう 削りぶ(だし)、こんぶ(だし)	30.6 g	34.9 g
20木	ごはん	○	せい白米、さとう ごま、さとう	牛乳 / とり肉、たまご もみのり	強化米、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし メロン	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ	584 kcal	749 kcal
	ごはん	○	せい白米、さとう ごま、さとう	牛乳 / とり肉、たまご もみのり	強化米、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし メロン	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ	22.9 g	28.4 g

こた
んな
だば
てた

ひが
りし
な
く
エ
ス
ト
中

高
ち
ま
い
う
う
日
は
こ
こ
に
だ
て

* 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 (小学3・4年生基準)



	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)	ビタミンB1 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生 (3・4年生)	678	27.8	27%	349	107	2.6	3.3	251	0.63	0.53	48	4.4	2.4
中学生 (2年生)	859	33	24%	383	131	3.3	4.1	295	0.83	0.6	56	5.5	3.1



四万十産の無・減農薬食材

SHIMANE CULINARY HANSHU KITCHEN

米 たまねぎ かぼちゃ
 ねぎ ピーマン きゅうり
 じゃがいも にんじん バセリ
 干しいたけ なす など