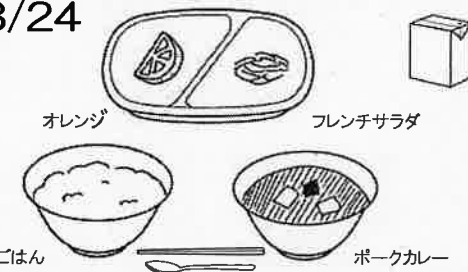


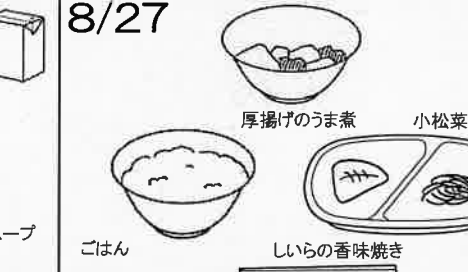

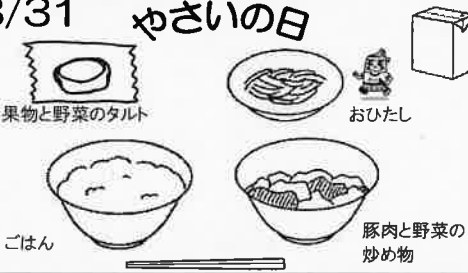

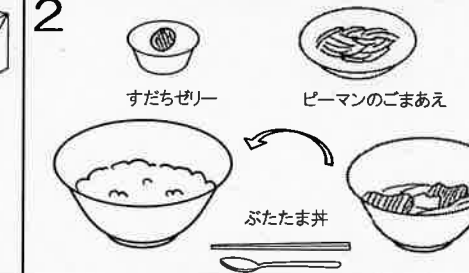
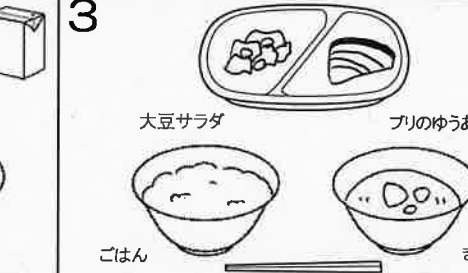
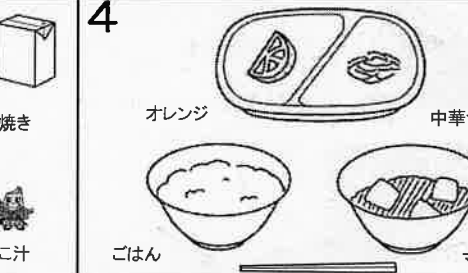
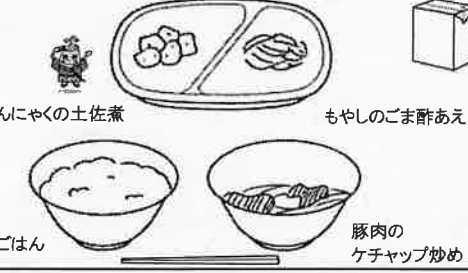

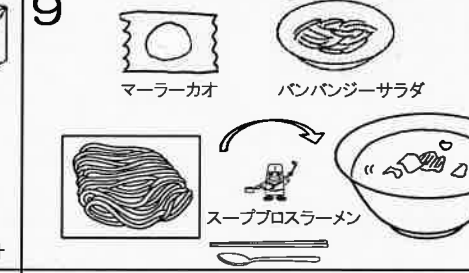
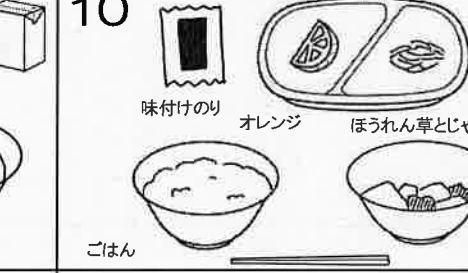
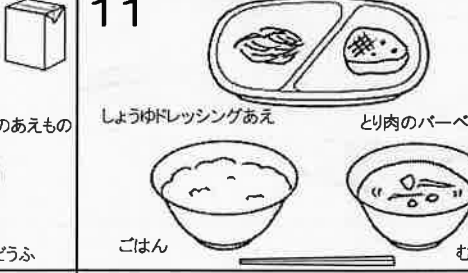
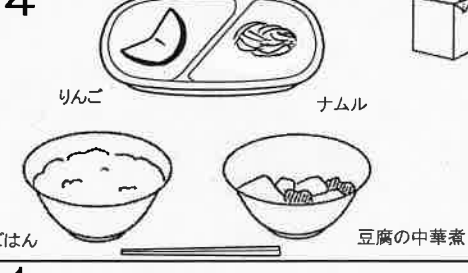

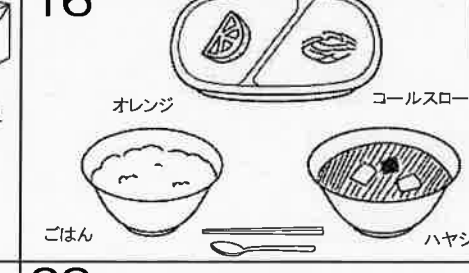




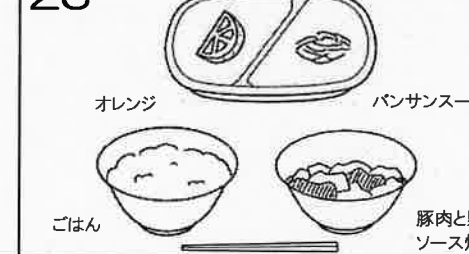
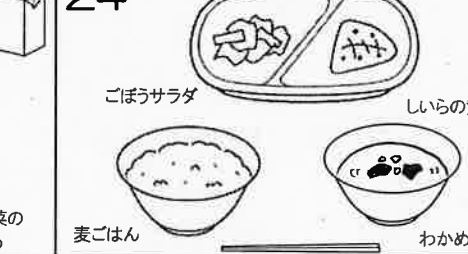








月	火	水	木	金
8/24  オレンジ フレンチサラダ ごはん ポークカレー	8/25 カミカミこんだて  根菜サラダ 和風からあげ 麦ごはん 春雨汁	8/26 幡陽小リクエスト  プリン ツナサラダ コッパン ハンバーグ コンスープ	8/27  厚揚げのうま煮 小松菜のおかかあえ ごはん しいらの香味焼き	8/28  枝豆サラダ 豚肉のしょうが焼き ごはん かきたま汁
8/31 やさいの日  果物と野菜のタルト おひたし ごはん 豚肉と野菜の炒め物	1 防災の日・カミカミこんだて  干し大根のサラダ 高野豆腐のからあげ 麦ごはん 豚汁	2  すだちゼリー ピーマンのごまあえ ごはん ぶたたま丼	3  大豆サラダ プリのゆであん焼き ごはん きのこ汁	4  オレンジ 中華サラダ ごはん マーボー豆腐
7  こんにゃくの土佐煮 もやしのごま酢あえ ごはん 豚肉のケチャップ炒め	8 カミカミこんだて  鉄カルサラダ ちくわの石垣揚げ (小:2本, 中:3本) 麦ごはん じゃがいものみそ汁	9  マーラーカオ バンバンジーサラダ スープロスラーメン	10  味付けのり オレンジ ほうれん草とじゃこのあえもの ごはん 肉どうふ	11  しょうゆドレッシングあえ とり肉のバーベキューソース ごはん むらくもスープ
14  りんご ナムル ごはん 豆腐の中華煮	15 ひじきの日・カミカミこんだて  ひじきの煮物 野菜のピーナッツあえ 麦ごはん とり肉のごまだしがけ	16  オレンジ コールスローサラダ ごはん ハヤシライス	17  梨ゼリー 和風サラダ ごはん そぼろ丼	18 三崎小5.6年が考えた 旬の食べ物いっぱいこんだて  ほうれん草のごまあえ サバの竜田揚げ さつまいもごはん 三崎さわやかみそ汁
21  敬老の日	22  秋分の日	23  オレンジ バンサンソー ごはん 豚肉と野菜のソース炒め	24  ごぼうサラダ しいらの黄金揚げ 麦ごはん わかめスープ	25 高知の食べ物いっぱいこんだて  じゃこふりかけ ゆずドレッシングサラダ ごはん 土佐はちきん地鶏の親子煮
28  りんご 三色ピクルス ごはん ミンチカレー	29 カミカミこんだて  かみかみきゅうりもみ きびなごの青のり揚げ 麦ごはん 洋風みそ汁	30 くるみの日  くるみサラダ コッパン 鶏肉のハニーマスタード焼き ポークビーンズ	8.9月の学校給食目標 食事マナーを知ろう 	

令和2年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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	
							小3,4年生	中学生
8/24月	ポークカレー	○	フレンチサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	674 kcal 22.5 g 21.6 g 2.1 g	832 kcal 26.9 g 26.1 g 2.9 g
8/25火	麦ごはん	○	和風からあげ 根菜サラダ 春雨汁	牛乳,とり肉,宗田節	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま油,ごま,はるさめ	ゆず,れんこん,ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン,えのきたけ,ぶなしめじ,こねぎ	661 kcal 28.3 g 19.1 g 2.1 g	817 kcal 34.8 g 22.5 g 2.7 g
8/26水	コッペパン	○	ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ プリン	牛乳,ぶた肉, とり肉,ツナ,豆腐,たまご	コッペパン,さとう,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,コーン	668 kcal 29.6 g 28.9 g 2.7 g	785 kcal 33.6 g 32.2 g 3.4 g
8/27木	ご飯	○	しいらの香味焼き 小松菜のおかかあえ 厚揚げのうま煮	牛乳,しいら,みそ,宗田節,とり肉,厚揚げ,煮干し	米,さとう,こんにやく	こまつな,キャベツ,にんじん,たけのこ,いんげん	648 kcal 36.1 g 18.4 g 2.0 g	800 kcal 45.1 g 21.7 g 2.6 g
8/28金	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 枝豆サラダ かきたま汁	牛乳,ぶた肉,豆腐,宗田節,たまご	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	玉ねぎ,もやし,にんじん,きゅうり,えだまめ,えのきたけ,こねぎ	671 kcal 32.5 g 22.5 g 2.2 g	828 kcal 39.9 g 26.9 g 2.7 g
8/31月	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 おひたし 果物と野菜のタルト	牛乳,ぶた肉,宗田節	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま,米粉	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ,もやし,ほうれん草	690 kcal 27.1 g 22.4 g 1.5 g	833 kcal 32.8 g 25.4 g 1.9 g
9/1火	麦ごはん	○	高野豆腐のからあげ 干し大根のサラダ 豚汁	牛乳,高野豆腐,ぶた肉,煮干し,みそ	米,麦,さとう,かたくりこ,サラダ油,さとも,こんにやく	キャベツ,きゅうり,大根,にんじん,コーン,ごぼう,こねぎ	676 kcal 23.4 g 22.5 g 2.3 g	834 kcal 28.1 g 26.9 g 3 g
9/2水	豚たま丼	○	ピーマンのごまあえ すだちゼリー	ぶた肉,たまご,牛乳	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま	玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ,ピーマン,もやし,にんじん	679 kcal 28.2 g 21.1 g 1.8 g	832 kcal 34.6 g 25.1 g 2.3 g
9/3木	ご飯	○	ブリのゆうあん焼き 大豆サラダ きのこ汁	牛乳,ぶり,大豆,油揚げ,宗田節	米,さとう	ゆず,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,大根,ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ	672 kcal 30.4 g 23.5 g 1.9 g	835 kcal 38 g 28.5 g 2.4 g
9/4金	ご飯	○	麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,みそ,豆腐,とり肉	米,ごま油,さとう,かたくりこ	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,ニラ,きゅうり,キャベツ,ゆず,オレンジ	662 kcal 28.1 g 22.2 g 2.0 g	815 kcal 34.2 g 26.3 g 2.5 g
9/7月	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め もやしのごま酢あえ こんにやくの土佐煮	牛乳,ぶた肉,宗田節	米,サラダ油,さとう,ごま,こんにやく	たけのこ,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,もやし,きゅうり	642 kcal 26.4 g 18.7 g 2.0 g	790 kcal 32.3 g 22.2 g 2.5 g
9/8火	麦ごはん	○	ちくわの石垣揚げ 鉄カルサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳,ちくわ,ひじき,油揚げ,煮干し,みそ	米,麦,薄力粉,ごま,サラダ油,さとう,ごま油,じゃがいも	こまつな,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	642 kcal 24.9 g 17.1 g 3.0 g	795 kcal 30.2 g 20.4 g 4 g
9/9水	スープブラスラーメン	○	パンパンジーサラダ マラーカオ	ぶた肉,牛乳,とり肉, たまご	中華めん,ごま油,さとう,ごま,小麦粉	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ニラ,きゅうり,もやし	647 kcal 29.0 g 22.3 g 2.7 g	738 kcal 34 g 25.2 g 3.6 g
9/10木	ご飯	○	肉どうぶ ほうれん草とじゃこのあえもの 味付けのり オレンジ	牛乳,ぶた肉,豆腐,じゃこのり	米,サラダ油,さとう,かたくりこ	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ,こねぎ,ほうれん草,キャベツ,オレンジ	652 kcal 29.7 g 20.3 g 1.6 g	804 kcal 36.1 g 23.8 g 2 g
9/11金	ご飯	○	鶏肉のパーベキューソース しょうゆドレッシングあえ むらくもスープ	牛乳,とり肉,たまご	米,さとう,サラダ油,ごま油,かたくりこ	りんご,レモン,こねぎ,大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,きくらげ,えのきたけ,玉ねぎ	632 kcal 26.6 g 21.0 g 1.9 g	781 kcal 32.7 g 25.2 g 2.5 g
9/14月	ご飯	○	豆腐の中華煮 ナムル りんご	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,ごま油,かたくりこ,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,しいたけ,ニラ,もやし,きゅうり,りんご	662 kcal 28.8 g 21.2 g 1.8 g	
9/15火	麦ごはん	○	鶏肉のごまだれがけ 野菜のピーナッツあえ ひじきの煮物	牛乳,とり肉,ぶた肉,油揚げ,ひじき,大豆,宗田節	米,麦,さとう,ごま,かたくりこ,ピーナッツ,サラダ油,こんにやく	キャベツ,ほうれん草,にんじん	620 kcal 31.8 g 17.5 g 1.7 g	
9/16水	ハヤシライス	○	コールスローサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,オレンジ	671 kcal 21.9 g 20.6 g 2.2 g	
9/17木	そぼろ丼	○	和風サラダ 梨ゼリー	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,大根, 梨	667 kcal 23.4 g 20.0 g 1.3 g	
9/18金	さつまいもごはん	○	サバの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ 三崎さわやかみそ汁	牛乳,サバ,豆腐,煮干し,みそ	米,さつまいも,サラダ油,ごま,さとう,りゅうきゅう	ほうれん草,もやし,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ	624 kcal 30.9 g 16.7 g 3.2 g	
9/23水	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め パンサンスー オレンジ	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,ごま油,さとう,はるさめ	玉ねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャベツ,にんじん,ピーマン,きゅうり,もやし,オレンジ	645 kcal 25.5 g 18.4 g 1.5 g	794 kcal 31.1 g 21.5 g 1.9 g
9/24木	麦ごはん	○	しいらの黄金揚げ ごぼうサラダ わかめスープ	牛乳,しいら,わかめ	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	636 kcal 26.6 g 18.6 g 2.1 g	789 kcal 33.1 g 22 g 2.9 g
9/25金	ご飯	○	土佐はちきん地鶏の親子煮 ゆずドレッシングサラダ じゃこふりかけ	牛乳,土佐はちきん地鶏,たまご,じゃこ,宗田節	米,じゃがいも,サラダ油,さとう,ごま	にんじん,玉ねぎ,いんげん,きゅうり,キャベツ,ゆず	686 kcal 28.5 g 20.2 g 2.1 g	847 kcal 35.1 g 24 g 2.8 g
9/28月	ミンチカレー	○	三色ピクルス りんご	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,大根,りんご	687 kcal 21.3 g 21.7 g 2.1 g	847 kcal 25.4 g 26.1 g 2.8 g
9/29火	麦ごはん	○	きびなごの青のり揚げ かみかみきゅうりもみ 洋風みそ汁	牛乳,きびなご,あおのり,いか,ぶた肉,豆腐,煮干し,みそ	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう	大根,きゅうり,にんじん,白菜,ぶなしめじ	614 kcal 26.3 g 19.0 g 2.7 g	755 kcal 32.2 g 22.4 g 3.3 g
9/30水	コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き くるみサラダ ポークピーンズ	牛乳,とり肉,大豆,ぶた肉	コッペパン,はちみつ,くるみ,さとう,サラダ油,じゃがいも	きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン,玉ねぎ	622 kcal 31.6 g 26.3 g 2.5 g	777 kcal 39.5 g 32.1 g 3.6 g