

9月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>9月の学校給食目標</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>・すききらい ・おはしのもち方、つかい方 ・食べるときのしせい など… 気を付け合って楽しい時間にしよう！</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>和食のきほんである「だし」を使った料理のとなりに、だしをとるために使った食材の絵があります。土佐清水市でつくられた宗田節や煮干し、北海道のこんぶなどがあります。</p> </div> </div>				
				<p>1 ほうさいの日</p> <p>NEW ふかしいも ほしだいこんのツナあえ</p> <p>ごはん 野菜シチュー (ひじょうしよく) やさいシチュー (ひじょうしよく)</p>
<p>4</p> <p>ぶどうゼリー ナムル</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>5 カミカミ</p> <p>ごぼうサラダ てりやきチキン</p> <p>げんまいごはん ようふうみそ汁</p>	<p>6 くろごまの日</p> <p>ミレービスケット ごまドレッシングサラダ</p> <p>ごはん ぶた井</p>	<p>7</p> <p>いそかあえ シイラのレモンフライ</p> <p>ごはん ごもくスープ</p>	<p>8 ハヤシの日</p> <p>オレンジ スタミナサラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>
<p>11</p> <p>えだまめサラダ ぶた肉のカレーソテー</p> <p>ごはん プロススープ</p>	<p>12 カミカミ</p> <p>ナッツごぼう こまつなのおかかあえ</p> <p>ごはん しおにくじゃが</p>	<p>13</p> <p>ガリガリくん コールスローサラダ</p> <p>ごはん ガバオライス</p>	<p>14</p> <p>オレンジ バンサンスー</p> <p>ごはん とうふのオイスターソースに</p>	<p>15 ひじきの日</p> <p>ゆずドレッシングサラダ やさいの子チミ</p> <p>NEW ひじきごはん さつまいも汁</p>
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 カミカミ</p> <p>りんご めじかとほしだいこんのあえもの</p> <p>むぎごはん ぶた肉とやさいのみそいため</p>	<p>20</p> <p>3しょくピクルス</p> <p>コッペパン とり肉のハニーマスタードやき ポークビーンズ</p>	<p>21</p> <p>きなこおはぎ やさいとえきのちゅうかあえ</p> <p>ごはん こうやとうふのそぼろ丼</p>	<p>22 中2リクエスト</p> <p>クレープ (チョコ) げんきサラダ からあげ</p> <p>わかめごはん かきたま汁</p>
<p>25</p> <p>オレンジ ツナとやさいのすのもの</p> <p>ごはん チキンカレー</p>	<p>26 カミカミ</p> <p>くきわかめのあえもの シイラのおうごんあげ</p> <p>げんまいごはん きこのみそ汁</p>	<p>27 高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>ゆずゼリー もやしのじゃこあえ</p> <p>きつねうどん</p>	<p>28</p> <p>ひじきふりかけ こんにゃくサラダ</p> <p>ごはん おやくに</p>	<p>29 十五夜こんだて</p> <p>お月見だんご おひたし とり肉のゆうあんやき</p> <p>ごはん けんちん汁</p>




9月よていこんだてひょう



令和5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					
1金	ご飯	○	野菜シチュー(非常食) 干し大根のツナあえ ふかしも	牛乳,ツナ	米,さとう,さつまいも,じゃがいも	玉ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん	658 kcal 15.5 g 17.9 g 3.0 g	733 kcal 16.8 g 18.1 g 3.0 g
4月	ご飯	○	麻婆豆腐 ナムル ぶどうゼリー	牛乳,ぶき肉,豆腐,みそ	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,こねぎ,もやし,きゅうり	689 kcal 28.3 g 22.1 g 1.9 g	791 kcal 32.4 g 24.9 g 2.3 g
5火	玄米ごはん	○	照り焼きチキン ごぼうサラダ 洋風みそ汁	牛乳,とり肉,ぶた肉,煮干し,みそ	米,玄米,さとう,マヨネーズ,じゃがいも	ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ,キャベツ,ぶなしめじ	675 kcal 26.9 g 23.3 g 2.6 g	802 kcal 32.3 g 27.6 g 3.0 g
6水	豚丼	○	ごまドレッシングサラダ ミレービスケット	ぶた肉,牛乳	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま油,ごま,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,大根,キャベツ,きゅうり	661 kcal 24.8 g 21.8 g 1.5 g	756 kcal 28.4 g 24.4 g 1.8 g
7木	ご飯	○	シイラのレモンフライ 磯かあえ 五目スープ	牛乳,しいらのり,ぶた肉	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ピーファン	レモン,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	659 kcal 31.5 g 19.3 g 2.2 g	763 kcal 36.4 g 21.6 g 2.4 g
8金	ハヤシライス	○	スタミナサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,じゃがいも,サラダ油,ごま油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,オレンジ	682 kcal 23.2 g 21.9 g 2.4 g	785 kcal 26.6 g 24.8 g 2.8 g
11月	ご飯	○	豚肉のカレーソテー 枝豆サラダ ブロススープ	牛乳,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,じゃがいも	玉ねぎ,もやし,にんじん,きゅうり,えだまめ,キャベツ	680 kcal 27.6 g 22.4 g 2.1 g	786 kcal 31.7 g 25.3 g 2.5 g
12火	ご飯	○	塩肉じゃが 小松菜のおかかあえ ナッツごぼう	牛乳,とり肉,宗田節	米,じゃがいも,ごま油,さとう,サラダ油,くるみ,アーモンド	玉ねぎ,にんじん,いんげん,こまつな,もやし,ごぼう	687 kcal 26.3 g 20.3 g 1.5 g	797 kcal 30.1 g 23.1 g 1.7 g
13水	ガパオライス	○	コールスローサラダ ガリガリ君	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,コーン	670 kcal 24.3 g 20.9 g 1.5 g	768 kcal 27.4 g 23.5 g 1.7 g
14木	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 パンサンスー オレンジ	牛乳,豆腐,ぶた肉,とり肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ,はるさめ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,オレンジ	670 kcal 28.1 g 20.9 g 1.8 g	772 kcal 32.3 g 23.6 g 2.3 g
15金	ひじきごはん	○	野菜のチヂミ ゆずドレッシングサラダ さつま汁	ひじき,ぶた肉,油あげ,宗田節,牛乳,とり肉,煮干し,みそ	米,サラダ油,さとう,さつまいも,こんにやく	にんじん,きゅうり,キャベツ,ゆず,ごぼう,大根,しいたけ,こねぎ	639 kcal 22.3 g 20.0 g 2.5 g	719 kcal 25.3 g 21.8 g 2.9 g
19火	麦ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め めじかと干し大根のあえもの りんご	牛乳,ぶた肉,みそ,めじか	米,麦,ごま油,さとう	たけのこ,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,だいこん,きゅうり,りんご	641 kcal 26.9 g 18.3 g 1.8 g	
20水	コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き 三色ピクルス 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,さとう,じゃがいも	きゅうり,にんじん,大根,玉ねぎ	573 kcal 28.9 g 22.0 g 2.6 g	699 kcal 35.2 g 26.3 g 3.2 g
21木	高野豆腐のそぼろ丼	○	野菜とえのきの中華和え きなこおはぎ	ぶた肉,高野豆腐,牛乳, きなこ, あずき	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,こまつな,もやし,えのきたけ	714 kcal 27.9 g 21.9 g 1.8 g	816 kcal 31.9 g 24.6 g 2.0 g
22金	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ かきたま汁 クレープ(チョコ)	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,豆腐,たまご,豆乳	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,米粉	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	802 kcal 33.0 g 30.4 g 2.7 g	913 kcal 38.0 g 33.9 g 3.3 g
25月	チキンカレー	○	ツナと野菜の酢の物 オレンジ	とり肉,牛乳,ツナ	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	658 kcal 22.8 g 19.4 g 2.1 g	758 kcal 26.0 g 21.6 g 2.5 g
26火	玄米ごはん	○	しいらの黄金揚げ 茎わかめのあえもの きのこのみそ汁	牛乳,しいら,わかめ,厚揚げ,煮干し,みそ	米,玄米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま	大根,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,こまつな	643 kcal 29.7 g 18.2 g 2.5 g	747 kcal 34.2 g 20.3 g 3.0 g
27水	きつねうどん	○	もやしのじゃこあえ ゆずゼリー	油あげ,ちくわ,とり肉,わかめ,宗田節,こんぶ,牛乳,じゃこ	うどん,さとう	大根,にんじん,こまつな,もやし,きゅうり	515 kcal 22.2 g 13.7 g 3.2 g	570 kcal 25.1 g 14.9 g 3.6 g
28木	ご飯	○	親子煮 こんにやくサラダ ひじきふりかけ	牛乳,とり肉,宗田節,たまご,ひじき	米,じゃがいも,サラダ油,さとう,こんにやく,ごま油,ごま	にんじん,玉ねぎ,いんげん,もやし,キャベツ,きゅうり	646 kcal 27.0 g 17.5 g 1.8 g	743 kcal 30.9 g 19.6 g 2.2 g
29金	ご飯	○	鶏肉のゆうあん焼き おひたし けんちん汁 お月見だんご	牛乳,とり肉,宗田節,豆腐,こんぶ	米,さとう,さといも,こんにやく,お月見だんご	ゆず,キャベツ,ほうれん草,大根,にんじん,ごぼう,しいたけ,こねぎ	676 kcal 26.4 g 18.3 g 2.1 g	783 kcal 31.6 g 21.5 g 2.4 g



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。
 ○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」
 〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178
 給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。

