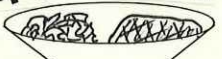
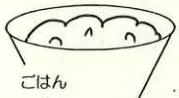
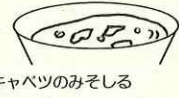
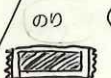
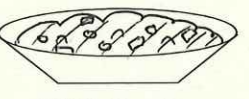
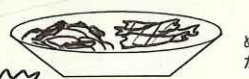
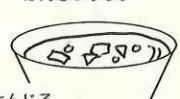
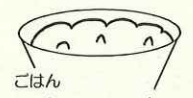
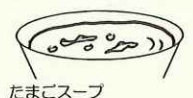
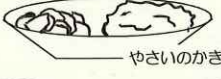
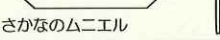
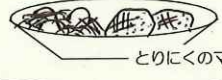
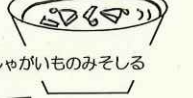
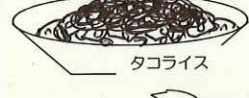
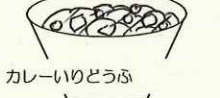
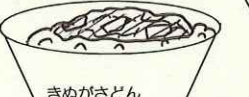
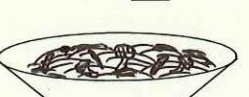
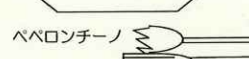
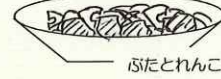
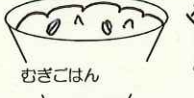
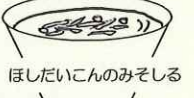
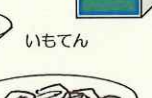
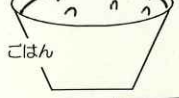
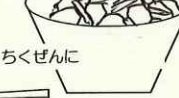
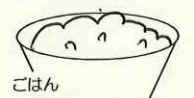
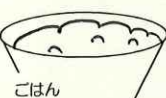


8・9月 よていこんだてもりつけひょう

令和7年度

三原村学校給食共同調理所

月	火	水	木	金
8/25 中学校授業開始  りんご  れんこんのマヨネーズあえ  さかなのてりやき  ごはん  キャベツのみそしる	8/26  ★シュークリーム  さんしょくどん  のり  ごまじゃこあえ	8/27 中学校 校外学習 	8/28 中学校 校外学習 	8/29   コーヒーゼリー  マリネサラダ  チキンライス  コンソメスープ
1 小学校始業式 防災給食  めざし  かんぶつサラダ  バッククックごはん  とんじる	2  ゆずゼリー  チキンカレー  げんきサラダ	3  カントリーサラダ  なつやさいのいりどりグラタン  ごはん  たまごスープ	4  かりかりきゅうり  やさいのかきあげ  ごはん  ★とりにくとほうれんそうのみそしる	5 ナイフとフォークの日  コーンサラダ  パナナ  ごはん  のりしおポテト  さかなのムニエル
8  ごぼうサラダ  ★とうにゅうくろみつかん  さばのみそに  むぎごはん  こまつなスープ	9 重陽の節句  いがぐりくん  ★ふだにくのしょうがいだめ  ごはん  すましじる	10  あおじそドレッシングサラダ  とりにくのマスタードやき  ごはん  じゃがいものみそしる	11  ちゅうかサラダ  タコライス  フルーツポンチ	12  いそかあえ  みかん  ごはん  カレーうどん
15 敬老の日 	16  きゅうりのとさづけ  きぬがさどん  わかめスープ	17 イタリア料理の日  オレンジゼリー  トマトとチーズのサラダ  ペペロンチーノ	18  りんご  ぶたとれんこんのいため  むぎごはん  ほしだいこんのみそしる	19 高知の食べ物いっぱい入っちょう日  ごますあえ  ぶどう  とうふのチーズやき  かつおめし  こうちやさいのスープ
22 お彼岸こんだて  あますづけ  なし  いもてん  ごはん  ちくせん	23 秋分の日 	24  さわやかミルクかん  ばんさんすう  ごはん  なすとりにくのあけに	25  ちょレギサラダ  れいとうみかん  ごはん  ★じゃがぶたキムチ	26  オクラのしおぶあえ  きびなごのゆずフライ  ごはん  ごもくビーフン
29  やさいのすのもの  ちくさやき  ごはん  とうふのみそしる	30 小学校2年生 1クエス্ট こんだて 	8月・9月の学校給食目標 きそくたさいい 食生活をしよう 9/1は防災の日です。給食では、9/1の献立を、バックで炊いたご飯や、備蓄の水で作れる乾物を使った副菜など炊き出し風の献立にしています。 献立・食材は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。 ★は新メニューです。お楽しみに！ 		

8・9月よていこんだてひょう

令和7年度

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	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
25月	ご飯 牛乳 魚の照り焼き れんこんのマヨネーズ和え キャベツのみそ汁 りんご	(冷) あじ、みそ 牛乳	精白米、三温糖 マヨネーズ (ハーフ)、ごま (皮なし)	(冷) いんげん、にんじん 強化米、れんこん、(冷) コーン、キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ、りんご
26火	三色丼 牛乳 ごまじゃこ和え シュークリーム	たまご、とりミンチ 味噌汁、牛乳、じゃこ	精白米、三温糖、薄力粉、上白糖、コーンスターチ	サラダ油、ごま (皮なし)、無塩バター
29金	チキンライス 牛乳 マリネサラダ コンソメスープ コーヒゼリー	鶏若鶏肉胸(皮付き)、たまご、(冷) ベーコン	精白米、強化麦、三温糖	サラダ油 にんじん、赤ピーマン、パセリ
1月	バッククックご飯 牛乳 めざし 乾物サラダ 豚汁 ふかしも	豚肉、油揚げ、みそ 牛乳、めざし 20g、カットわかめ	精白米、三温糖、さつまいも	ごま油 (冷) ほうれん草、にんじん
2火	カレーライス 牛乳 元氣サラダ ゆずゼリー	鶏若鶏肉胸(皮付き)、(冷) チキンハム、かつお節	精白米、強化麦、じゃがいも、三温糖、上白糖	サラダ油 にんじん、ミニトマト
3水	ご飯 牛乳 夏野菜の彩りグラタン カントリーサラダ 卵スープ	豚ひき肉、たまご	牛乳、ミックスチーズ、カットわかめ	精白米、薄力粉、三温糖、かたくり粉
4木	ご飯 牛乳 野菜のかき揚げ かりかりきゅうり 鶏肉とほうれん草のみそ汁	ちくわ、たまご、鶏若鶏肉胸(皮付き)、みそ	牛乳	精白米、さつまいも、薄力粉 大豆油(揚げ)、ごま油
5金	ご飯 牛乳 ムニエル のりしおポテト コーンサラダ パナナ	(冷) しいら	牛乳、青のり	精白米、薄力粉、じゃがいも、三温糖
8月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ こまつなのスープ 豆乳くるみつ寒	(冷) さば、みそ、調整豆乳、きな粉	牛乳、糸寒天	精白米、強化麦、三温糖、緑豆はるさめ、黒砂糖
9火	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め すまし汁 いがぐりくん	豚モモ(脂身付き)、す巻きかまぼこ、木綿豆腐、削り節、たまご	牛乳	精白米、さつまいも、三温糖、薄力粉、そうめん
10水	ご飯 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 青じそドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁	若鶏もも、油揚げ、みそ	牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも
11木	タコライス 牛乳 中華サラダ フルーツポンチ	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆(米国産、乾)、(冷) チキンハム	クッキングチーズ、牛乳、カットわかめ、糸寒天	精白米、上白糖、三温糖 サラダ油、ごま油
12金	ご飯 牛乳 カレー炒り豆腐 磯かあえ みかん	木綿豆腐、とりミンチ、豚ひき肉、たまご	牛乳、味噌汁のり	精白米、三温糖 ごま(皮なし)

防災給食

ナイフとフォーク

重陽の節句

イタリア料理

歯の日

高知の食べ物

お彼岸

日	献立名	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
16火	衣笠どん 牛乳 きゅうりの土佐漬け わかめスープ	油揚げ、たまご、かつお節	牛乳、わかめ	精白米、三温糖 ごま(皮なし)
17水	ベベロンチーノ 牛乳 トマトとチーズのサラダ オレンジゼリー	(冷) ベーコン 牛乳、モッツァレラチーズ、糸寒天	スパゲッティ、三温糖	サラダ油、ごま油 にんじん、ししとうがらし、トマト、パセリ
18木	麦ごはん 牛乳 豚とれんこんの炒め 干し大根のみそ汁 りんご	豚肉、みそ 牛乳	精白米、強化麦、三温糖	サラダ油、ごま油 にら、にんじん
19金	かつおめし 牛乳 とうふのチーズ焼き ごま酢あえ 高知やさいのスープ ぶどう	かつお角切、木綿豆腐、かつお節	牛乳、ミックスチーズ	精白米、三温糖 ごま油、ごま(皮なし)
22月	ご飯 牛乳 筑前煮 いも天 あま酢漬け なし	わかどり、たまご	牛乳	精白米、三温糖、さつまいも、薄力粉
24水	ご飯 牛乳 なすととり肉の揚げ煮 ばんさんすう さわやかミルク寒	鶏若鶏肉胸(皮付き)、(冷) チキンハム	牛乳、糸寒天	精白米、かたくり粉、三温糖、はるさめ、上白糖
25木	ご飯 牛乳 じゃが豚キムチ チョレギサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳、味噌汁のり	精白米、じゃがいも、三温糖 ごま(皮なし)、ごま油
26金	ご飯 牛乳 きびなごの柚子フライ オクラの塩昆布あえ 五目ビーフン	豚肉、(冷) むきえび	牛乳、きびなご、塩昆布	精白米、かたくり粉、三温糖、ビーフン 大豆油(揚げ)、ごま(皮なし)、サラダ油、ごま油
29月	ご飯 牛乳 千草やき 野菜の酢の物 豆腐のみそ汁	わかどり、たまご、木綿豆腐、みそ	牛乳、わかめ	精白米、三温糖 サラダ油、ごま(皮なし)
30火	小学校2年生 リクエスト こんだて	きな粉、豚肉	牛乳、カルピス、糸寒天	コッペパン(市販品)、三温糖、マカロニ、上白糖 大豆油(揚げ)、ごま(皮なし)、サラダ油

平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生	582	24.5	18.3	344	4.2	2.1
中学生	720	31.9	23.8	379	5.5	2.7