



学校給食こんだてひょう



令和3年度 竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしよくひん	さいろのなかま ねつやちからの もとなるしよくひん	みどいのなかま からだのちょうしを ととのえるしよくひん	メモ
		主食	副食					
1 火	○	もちむぎ ごはん	おみそしる① すきやきふう② かんてんサラダ③	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ ② ふたにく ちくわ ③ かんてん かまぼこ	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ ② ふたにく ちくわ ③ かんてん かまぼこ	こめ もちむぎ しらたき ごまあぶら ごま	ほうれんそう だいこん にんじん はくさい にんじん ネギ きゅうり キャベツ	
2 水	○	おか やい きせ そん ばし	きのこスープ② てづくりマーラーカオ③	ぎゅうにゅう ① ふたにく えび イカ ② ウインナー ③ たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ① ふたにく えび イカ ② ウインナー ③ たまご ぎゅうにゅう	やきそばのめん しおこうじ ショウタン ホットケーキミックス こ まあぶら ごま こくとう	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ ピーマン レモン しめじ エノキ にんじん こまつな た まねぎ	
3 木	○	う な た ま ①	すましじる② ねりごまあえ③ やきプリンタルト④	ぎゅうにゅう ① うなぎ たまご のり ② ワカメ とうふ とりにく ③ かまぼこ ④ たまご ぎゅうにゅう バター	ぎゅうにゅう ① うなぎ たまご のり ② ワカメ とうふ とりにく ③ かまぼこ ④ たまご ぎゅうにゅう バター	こめ むぎ ごまあぶら ごま こむぎこ さとう シブゼ ン	ごぼう いんげん たまねぎ ネギ こまつな にんじん しめじ もやし ほうれんそう きゅうり	
4 金	○	こ む ぎ はん	もすくたんたんスープ① チンジャオロース② もやしのナムル③	ぎゅうにゅう ① ふたにく もすく みそ ② ふたにく ③ ハム	ぎゅうにゅう ① ふたにく もすく みそ ② ふたにく ③ ハム	こめ むぎ ごまあぶら ショウタン テンメシジャン ごま じゃがいも かきあぶら ごまあぶら	にんじん ネギ チンゲンサイ にんにく しょうが ピーマン たけのこ きゅうり だいずもやし にんじん 三つ こまつな	
7 月	○	ホ ッ て づ く り ク ①	ABCマカロニスープ② ツナサラダ③ フルーチェ④	ぎゅうにゅう ① ソーセージ チーズ ② ベーコン ③ ツナ ④ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ① ソーセージ チーズ ② ベーコン ③ ツナ ④ ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン マヨネーズ ケチャップ つぶマスタード マカロニ ドレッシング フルーチェのもと	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリフラワー くだもの	
8 火	○	む ぎ こ はん	とんじる① まだいのさいきょうやき② れんこんサラダ③ れいとうみかん④	ぎゅうにゅう ① ふたにく とうふ みそ ② まだい さいきょうみそ ③ ハム ④	ぎゅうにゅう ① ふたにく とうふ みそ ② まだい さいきょうみそ ③ ハム ④	こめ むぎ マヨネーズ はちみつ れんこん にんじん きゅうり みかん	ごぼう にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ れんこん にんじん きゅうり みかん	
9 水	○	こ む ぎ はん	たぬきじる① チキンなんばん② かみかみサラダ③	ぎゅうにゅう ① なまあげ ② とりにく たまご ③ いかくんせい	ぎゅうにゅう ① なまあげ ② とりにく たまご ③ いかくんせい	こめ むぎ こんにゃく マヨネーズ ケチャップ かたくね ドレッシング ごま	こまつな ねぎ にんじん エノキ にんにく しょうが きゅうり パセリ ごぼう にんじん きゅうり だいこん	
10 木	○	に く し ち ら し ①	きのこのおみそしる② マヨポンサラダ③ てづくりりんごゼリー④	ぎゅうにゅう ① たまご ふたにく こんぶ ② ワカメ みそ にぼし ③ ハム ④ かんてん	ぎゅうにゅう ① たまご ふたにく こんぶ ② ワカメ みそ にぼし ③ ハム ④ かんてん	こめ ごま マヨネーズ ごまあぶら	ごぼう まいたけ さやえんどう しめじ エノキ ねぎ にんじん だいずもやし ほうれんそう にんじん きゅうり りんごジュース	
11 金	○	ト れ ス い パ セ イ テ イ マ ①	ポトフ② コーンサラダ③ てづくりスコーン④	ぎゅうにゅう ① えび イカ あさり ツナ ② ベーコン ③ ハム ④ ぎゅうにゅう ヨーグルト バター	ぎゅうにゅう ① えび イカ あさり ツナ ② ベーコン ③ ハム ④ ぎゅうにゅう ヨーグルト バター	スパゲティ かたくりこ じゃがいも ドレッシング ホットケーキミックス キヌア チョコレート はちみつ	トマト にんじん たまねぎ ブロッコリー ハー ブ キャベツ にんじん きゅうり コーン	
14 月	○	こ む ぎ はん	じゃがいものおみそしる① おこのみバーグ② おかしなめだまやき③	ぎゅうにゅう ① にぼし ワカメ みそ あぶらあげ ② ふたにく とりにく かつおぶし た まご あおのり ③ ぎゅうにゅう なまクリーム かんて ん	ぎゅうにゅう ① にぼし ワカメ みそ あぶらあげ ② ふたにく とりにく かつおぶし た まご あおのり ③ ぎゅうにゅう なまクリーム かんて ん	ミルクパン じゃがいも バジル おこのみやきソー ス シルキーコッタのもと	にんじん キャベツ にんにく しょうが あんず	
15 火	○	ミ ル ク パ ン	パンプキンスープ① スコッチエッグ② あかさかトマトソース③ マスタードサラダ④	ぎゅうにゅう ① とりにく ひよこまめ なまクリーム ぎゅうにゅう ② とりにく ふたにく たまご ③ ④ ハム	ぎゅうにゅう ① とりにく ひよこまめ なまクリーム ぎゅうにゅう ② とりにく ふたにく たまご ③ ④ ハム	ミルクパン こむぎこ ばんこ さとう トマトケチャップ オイスターソース オリーブオイル	かぼちゃ たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん ナツメグ あかさかとまと ハーブ たまねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー つぶ マスタード	

ひ ようび		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやくやほねを つくるしょくひん 	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん 	みどいのなかま からだのちょうしを ととのえるしょくひん 	メモ
		主食	副食					
16 水	○	ごはん むぎ	ちゅうかコーンスープ① マーボーはるさめ② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② ふたにく みそ ③ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ かたくりこ はるさめ ご まあぶら ドレッシング	にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン ねぎ ニラ しいたけ キャベツ こまつな にんじん きゅうり	春雨は春にふる雨 に似ているので、 『春雨』といいま す
17 木	○	オム ライス ①	クラムチャウダー② パンネサラダ③ てづくりメロンパンクッキー④		ぎゅうにゅう ① とりにく ふたにく たまご バター ② ベーコン あさり なまクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう ③ ハム ④ たまご	こめ むぎ トマトケチャップ じゃがいも パンネ ドレッシング ホットケーキミックス グラ ニューとう パンラエッセンス	えだまめ たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん きゅうり にんじん キャベツ つぶマス タート	
18 金	○	タン メン ①	こんさいのあげに② ホタテサラダ③ しんげんもちふう④		ぎゅうにゅう ① ② だいず とりにく ③ ホタテ かつおぶし のり ④ しらたま	ラーメンのめん ごまあぶら かたくりこ ごま さつま いも ごまあぶら きなこ くろみつ さとう	れんこん にんじん だいこん にんじん きゅうり	白玉にきなこくろ みつをからめた 手作りデザート
21 月	○	ごはん むぎ	なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごますあえ③		ぎゅうにゅう ① みそ とうふ ② だいず とりにく ひじき さつまあ げ ③ ちくわ	こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら	エノキ ネギ なめこ いんげん きゅうり にんじん	
22 火	○	げん まい	ちゅうかスープ① アジフライ② もやしのにくみそあえ③		ぎゅうにゅう ① ワカメ とりにく かまぼこ ② アジ たまご ③ ふたにく とりにく トウバンジャン ④	こめ げんまい こむぎこ ばんこ オレンジ	ほうれんそう キャベツ ネギ にんにく しょうが にんじん	
23 水	○	ナン	ひじきのマリネ① ごぼうのドライカレー② さかなのピカタ③ フルーツヨーグルト④		ぎゅうにゅう ① ひじき ベーコン ② とりにく ふたにく だいず ③ タラ たまご チーズ ④ ヨーグルト	ナン オリーブオイル じゃがいも カレールウ トマトケチャップ マヨネーズ	コーン にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ピーマン パセリ みかん りんご なし パイナップル も も	
24 木	○	むぎ はん ご	たけのこスープ① ぶたキムチ② はるさめサラダ③		ぎゅうにゅう ① とりにく なんと ② ふたにく ③ ハム たまご	こめ むぎ シャンタン サラダあぶら はるさめ ごま	キャベツ チンゲンサイ たけのこ だいずもやし はくさい たまねぎ ピー マン にんじん キムチ にんじん きゅうり	キムチにすると生 にはない栄養が産 まれます。
25 金	○	うどん ①	まだいのからあげ② くきワカメサラダ③ てづくりあんみつ④		ぎゅうにゅう ① とりにく にぼし ② まだい ③ かいそう ④ かんてん あんこ	うどん かきあぶら かたくりこ こむぎこ ドレッシング しらたま	しめじ にんじん しいたけ こまつな にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり きょうな みかん さくらんぼ もも	
28 月	○	きな パンこ あげ ①	コーンクリームスープ② かおりごまサラダ③ てづくりみかんゼリー④		ぎゅうにゅう ① きなこ ② とりにく ぎゅうにゅう なまクリー ム ③ ハム ④ かんてん	コッペパン さとう あげあぶら ドレッシング オレンジジュース	たまねぎ にんじん コーン こまつな ピーマン キャベツ ブロッコリー みかん	みんなだいずき きなこあげパン
29 火	○	ごはん むぎ	かみなりじる① とりにくのみそづけ② わふうサラダ③		ぎゅうにゅう ① にぼし とうふ ふたにく ② とりにく みそ ③ ハム	こめ むぎ こんにゃく みりん はちみつ ごまあ ぶら トウバンジャン ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん きゅうり ほうれん そう	
30 水	○	むぎ ごはん	なるとスープ① あげサバのかんこくふう② ポリポリサラダ③ むらさきいもチップス④		ぎゅうにゅう ① なんと とりにく ② まさば みそ ③ ハム ④	こめ むぎ ごむぎこ かたくりこ ト ウバンジャン ごまあぶら ごま さとう あげあぶら	しいたけ こまつな たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ むらさきいも	