



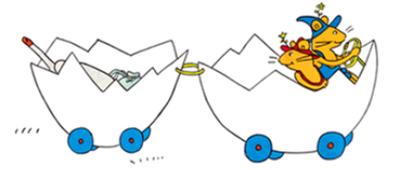
学校給食こんだてひょう

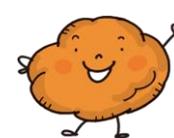


令和3年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	本となかよし給食の 紹介
	主食	副食		ちやくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
1 月	○	むぎごはん かしわじる① サバのケチャップかけ② ゴボウサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう 豆腐 どりたぐ にぼし みそ サバ ハム	こめ むぎ こんにやく かたくりご トマトケチャ ップ ごま ごまぎこ	なめこ ねぎ にんじん ゴボウ にんじん きゅうり	読書週間とコラボ した本となかよし 給食が今月はあり ます
2 火	○	むぎごはん ちゅうかスープ① カレーマーボー豆腐② チョレギふうサラダ③ てづくりゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ みそ あじつけのり ハム かんでん	こめ むぎ はるさめ カレールー がたくりご か きあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう クールゼリーのもと	はくさい にんじん ごまつな ネギ たまねぎ にんじん たけのこ ネギ キャベツ きゅうり フロッコリー レモン みかん (かんづめ) パイン (かんづ め)	
4 木	○	トースト ソーセージスープ② じゃがいものナポリふう③ ヨーグルトポンチ③	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう バター ソーセージ ベーコン チーズ ヨーグルト	しよくパン グラニューとう さとう ね りごま ごま マーガリン じゃがいも マヨネーズ ト マトケチャップ さとう	キャベツ フロッコリー コーン にんじん しめじ たまねぎ ピーマン パプリカ おうとう みかん パナップ (すべてかん づめ) ナタデココ	
5 金	○	ごキ はム タク ①ク ワカメスープ② はるさめサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく ワカメ なんと とりにく ハム たまご	こめ むぎ シャンタン バイタンスープ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ニラ ネギ はくさいキムチ だいご んつぼけ キャベツ コーン にんじん きゅうり	
8 月	○	むぎごはん やさいスープ① ホキのガーリックやき② コールスロー③ うみのソーダゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ バター チーズ ツナ かんでん	こめ むぎ ばんこ マヨネーズ ゼリーのもと しよくようし きそ ラムネ	フロッコリー カリフラワー にんじん ほうれ んそう セロリ パセリ キャベツ コーン きゅうり パプリカ ナタデココ	『チリとチリリう みのおはなし』から →うみのソーダ ゼリー
9 火	○	わア イツ カチ レの ーこ ① シーザーサラダ② てづくりスイートポテト③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン なまクリーム バター らん おう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ カ レールー トマトケチャップ ドレッシング クルトン ごま さとう さつまいも	たまねぎ アップルソース にんじん パプリカ コーン キャベツ フロッコリー	『カレーライスは こわいぞ』から →アッチのこわいカ レ
10 水	○	ス パミ ゲ ー テ ィ ① コンソメスープ② ぐりぐらカステラ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく どりたぐ チーズ なまクリーム ベーコン ぎゅうにゅう バター たま ご	スパゲティ オリーブオイル トマトケ チャップ ホットケーキミックス きひ ざとう はちみつ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	『ぐりとぐら』から →ぐりとぐらカ ステラ
11 木	○	こども パン とうもろこしのスープ① 11びきのねこコロッケ② スモークチキンサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう とりたぐ ぶたにく たまご チーズ オリーブオイル	こどもパン じゃがいも カレーご こむ ぎこ パンこ オリーブオイル	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ にんじん フロッコリー きゅうり レモン アップルソース	『11びきのねこと あほうどり』から →11びきのねこコ ロッケ
12 金	○	ラー じ こ く ① だいこんのもの② だいがくいも③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ とりたぐ さつまいも	ラーメンのめん ごまあぶら トウパンジャン コチュジャン みそラーメン さつまいも ごま かたくり こ みずあめ	だいずちやし にんじん ニラ だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	『じごくのラーメ ンや』から→じご くラーメン
15 月	○	むぎごはん やさいスープ① チキンのかすづけ② ホタテサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう とりたぐ とりたぐ みそ ホタテ	こめ むぎ さけかす ごま とうがらし マヨネーズ	コーン にんにく たまねぎ にんじん ほうれ んそう だいこん にんじん きゅうり レモン (かこう ひん)	

☆都合により献立の変更もあります。ご了承ください。



ひ ようび	ごはん	こんだてめい		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
		主食	副食	ちやくやほねをつくるしよくひん	ねつやちからのもとになるしよくひん	からだのちょうしをととのえるしよくひん	
16 火	むぎごはん	おみそしる① だいずのいそに② おかかあえ③ みかん④	ぎゅうにゅう ① ワカメ みそ ② とりにく ひじき さつまあげ ③ ハム かつおぶし ④	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	エノキ しめじ ネギ にんじん えだまめ もやし ほうれんそう こまつな みかん		
17 水	むぎごはん	けんちんじる① やきにくいため② ワカメのすのもの③ むらさいきもちップス	ぎゅうにゅう ① にほし とりにく ② ぶたにく ③ かまぼこ かいそう ④	こめ むぎ さといも シャンタン トウバンジャン ごまあぶら ごま	にんじん ネギ ほししいたけ ゴボウ ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	ぶたにくはビタミンB1がたっぷり 	
18 木	うどん①	てづくりがんもどき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 にほし ② とうふ ひじき たまご ③ くきワカメ かいそうミックス ④ かんてん あずき	うどん ごま かたくりこ ドレッシング しらたま	しめじ にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ にんじん えだまめ れんこん にんじん キャベツ きょうな きゅうり みかん さくらんぼ おうとう(すべてかんづめ)		
19 金	むぎごはん	おみそしる① さかなのもみじやき② こんさいのキンピラ③	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ ワカメ みそ にほし ② まだら みそ ③ とりにく	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら ごま こんにゃく	ネギ はくさい ゴボウ れんこん ほししいたけ いんげん		
22 月	やきそば①	きのこスープ② てづくりおからドーナツ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ たまご えび イカ ② ウィナー ③ とうにゅう おから きなこ	やきそばのめん かたくりこ ごまあぶら シャンタン かきあぶら ホットケーキミックス さとう	ピーマン たまねぎ はくさい だけのこ もやし しきくらげ にんじん しめじ エノキ にんじん こまつな たまねぎ	もちもちしょっかんのてづくりおからドーナツです	
24 水	むぎごはん	はくさいのおみそしる① てづくりわふうバーグ② ハムサラダ③	ぎゅうにゅう ① みそ みそ ② ぶたにく とりにく とうふ ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ ごま ドレッシング	はくさい ネギ こまつな にんじん たまねぎ エノキ キャベツ にんじん ほうれんそう きゅうり		
25 木	むぎごはん	キャベツのおみそしる① いかのうまに② すのもの③	ぎゅうにゅう ① にほし みそ ワカメ ② イカ さつまあげ とりにく ③ ちくわ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	キャベツ ネギ にんじん だいこん にんじん えだまめ ほうれんそう もやし きゅうり	イカには、からだをつくるたんぱくしつがはいっています	
26 金	ミルクパン&トースター	ミネストローネ① ハムカツ② いもツナサラダ③ てづくりチョコババロア④	ぎゅうにゅう バター ① だいず ひよこまめ ソーサー ② ハム たまご ③ ツナ ④ ぎゅうにゅう	ミルクパン はちみつ こめこ さつまいも マヨネーズ チョコババロアのもと	にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ たまねぎ パプリカ コーン フロッコリー		
29 月	むぎごはん	とんじる① さばのごまマヨやき② にびたし③ りんご④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ みそ にほし ② さば ③ あぶらあげ ④	こめ むぎ さといも こんにゃく マヨネーズ ごま	ゴボウ だいこん にんじん ネギ しょうが ごま にんにく レモン こまつな キャベツ しめじ にんじん りんご		
30 火	もちむぎ	おみそしる① たいわんからあげ② かんてんサラダ③	ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ にほし ② とりにく ③ いとかまぼこ かんてん	こめ もちむぎ しょうしんこ かたくりこ カレー ごまあぶら	ほうれんそう だいこん にんじん にんにく しょうが とうがらし きゅうり キャベツ	たいわんからあげはダージーパイといえます。	