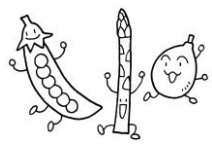
5月　学校給食こんだてひょう

令和4年度　竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい 主食	こんだてめい 副食	りょうりば	あかのなかま ちやに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になるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるしょくひん	メモ
2 月	○	たけのこごはん①	すましじる②		ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ		てづくりの、はるまきをつくります
			てづくりはるまき③	①	とりにく　あぶらあげ　えだまめ		たけのこ　にんじん	
			かしわもち④	②	こんぶ　かまぼこ		こまつな　ネギ　たまねぎ　にんじん	
				③	ぶたにく	はるまきのかわ　ごまあぶら　かきあぶら　かたくりこ　こむぎこ	たまねぎ　ニラ　はるさめ　しいたけ	
				④	あずき	もち　さとう	よもぎ	
6 金	○	むぎごはん	とんじる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			サバのゴママヨやき②	①	ぶたにく　とうふ　にぼし　みそ	じゃがいも	こんにゃく　ゴボウ　だいこん　にんじん　ネギ	
			にびたし③	②	サバ	ノンエッグマヨネーズ　ごま	しょうが　レモン	
			スクールグミ④	③	あぶらげ		こまつな　キャベツ　しめじ　にんじん	
				④		グミ	ぶどう	
9 月	○	ボンゴレロッソ①	コーンスープ②		ぎゅうにゅう	スパゲティ		トマトあじのあさりいりのスパゲティボンゴレロッソ
			チキンハニーマスタード③	①	あさり　ツナ　チーズ　ぎゅうにゅう	オリーブオイル	たまねぎ　トマト	
			オレンジ④	②	ベーコン　ぎゅにゅう　なまくりーむ		コーン　たまねぎ　ほうれんそう	
				③	とりにく	マスタード　はちみつ	レモン　にんにく	
				④			オレンジ	
10 火	○	むぎごはん	きのこのおみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		あげじゃがとそぼろのさいきょうコンビ
			じゃがいものそぼろに②	①	にぼし　みそ		しめじ　エノキ　ねぎ　にんじん　こまつな　なめこ	
			カミカミサラダ③	②	ぶたにく　とりにく　えだまめ	じゃがいも　かたくりこ	しょうが　たまねぎ	
				③	さきいか	ドレッシング　ごま	にんじん　きゅうり　だいこん	
11 水	○	むぎごはん	ザーサイスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			ヤンニョムチキン②	①	ぶたにく		ザーサイ　にんじん　はくさい　ねぎ　チンゲンサイ	
			はりはりづけ③	②	とりにく　みそ	かたくりこ　トウバンジャン　ごま　ケチャップ	にんにく　しょうが	
				③		ごまあぶら	だいこんぼし　きゅうり　だいずもやし　にんじん	
12 木	○	もちむぎごはん	かしわじる①		ぎゅうにゅう	こめ　もちむぎ		しょくもつせんいほうふなもちむぎ
			さわらのなんぶやき②	①	とりにく　なめこ　とうふ　みそ		ごぼう　こんにゃく　にんじん　ねぎ	
			いそかあえ③	②	サワラ	ごま　かたくりこ		
			てづくりももゼリー④	③	ちくわ　のり	ごまあぶら	だいずもやし　ほうれんそう　コーン　にんじん	
				④		クールゼリーのもと	ももジュース	
13 金	○	ハニートースト①	ソーセージスープ②		ぎゅうにゅう	しょくパン		
			じゃがいものナポリふう③	①	バター	さとう　はちみつ		
			ヨーグルトポンチ④	②	ソーセージ		キャベツ　ブロッコリー　コーン　にんじん	
				③	ベーコン　チーズ	じゃがいも　マヨネーズ　ケチャップ	しめじ　たまねぎ　ピーマン	
				④	ヨーグルト	さとう	もも　なし　パイナップル　おうとう　りんご（すべてかこうひん）　ナタデココ	
16 月	○	おやこどん①	はくさいのおみそしる②		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		かいしのとくさんぶつあかさかとまと
			かいそうサラダ③	①	とりにく　こおりどうふ　たまご　えだまめ		ほししいたけ　にんじん　たけのこ　たまねぎ	
			あかさかとまと④	②	みそ　にぼし		はくさい　エノキ　にんじん　しめじ	
				③	かいそう　かまぼこ	ごまあぶら　　ごま	きゅうり　キャベツ	
				④			あかさかとまと	
17 火	○	ミートやきそば①	やさいスープ②		ぎゅうにゅう	やきそば		5年林間学校（1日目）
			じゃんじゃこサラダ③	①	ぶたにく　とりにく	ケチャップ	たまねぎ　にんじん　もやし　ピーマン	
			ワッフル④	②	とりにく	じゃがいも	ほうれんそう　しめじ　にんじん	
				③	しらすぼし　かつおぶし	ごま	キャベツ　はくさい　にんじん　ブロッコリー　しゅんぎく	
				④	たまご　ぎゅうにゅう	こむぎこ　マーガリン		
18 水	○	むぎごはん	あぶらげのおみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		5年林間学校（2日目）
			おこのみバーグ②	①	わかめ　あぶらあげ　にぼし	じゃがいも	にんじん	
			おかしなめだまやき③	②	ぶたにく　とりにく　あおのり　かつおぶし　たまご	パンこ　おこのみソース	たまねぎ　キャベツ	
				③	ぎゅうにゅう　なまクリーム　かんてん	シルキーコッタのもと	あんず（かこうひん）	

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。

こんだてひょう

こんだてめい

ひ ようび		主食	副食	りょうりばんごう	あかのなかま ちやに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になるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるしょくひん	メモ
19 木	○	むぎごはん	のっぺいじる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			あつあげのみそいため②	①	とりにく　かまぼこ		ごぼう　エノキ　にんじん　ネギ	
			れんこんサラダ③	②	ぶたにく　なまあげ　みそ	トウバンジャン	たけのこ　にんじん　エリンギ　いんげん	
				③	ハム	マヨネーズ	レンコン　キャベツ　にんじん　きゅうり　ブロッコリー	
20 金	○	むぎごはん	チゲじる①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			スタミナあげ②	①	とうふ　ぶたにく　みそ　にぼし	トウバンジャン	キムチ（はくさい）　にんじん　だいこん　こんにゃく　ネギ	
			はるさめサラダ③	②	ぶたにく　みそ	かたくりこ　じゃがいも　ごまあぶら　ごま	しょうが　にんにく　たまねぎ　ピーマン	
			フローズンパイナップル④	③	ハム　たまご	はるさめ　ごまあぶら	にんじん　きゅうり	
				④			パイナップル	
23 月	○	きなこあげパン①	ミネストローネ②		ぎゅうにゅう	コッペパン		みんなだーいすき！きなこあげパン
			かおりゴマサラダ③	①	きなこ	さとう　あぶら		
			てづくりみかんゼリー④	②	だいず　ひよこまめ　ソーセージ	オリーブオイル	たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト　パセリ	
				③	ハム	ドレッシング	ピーマン　キャベツ　ブロッコリー	
				④		オレンジジュース　グールゼリーのもと	みかん（かこうひん）	
24 火	○	むぎごはん	キャベツスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		バジルをつけこんださわやかなチキン
			バジルチキン②	①	ベーコン		キャベツ　たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	
			こんさいサラダ③	②	とりにく	オリーブオイル	バジル　にんにく	
			メロン④	③	ツナ		レンコン　ごぼう　にんじん　きょうな	
				④			メロン	
25 水	○	ビビンバ（にくみそごはん）①ナムル②	ちゅうかスープ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			ピーチフルーチェ④	①	のり　ぶたにく　みそ	かたくりこ		
				②	かまぼこ	ごまあぶら	もやし　にんじん　ほうれんそう	
				③	たまご　とりにく	かたくりこ	にんじん　チンゲンサイ　ネギ	
				④	ぎゅうにゅう　ヨーグルト	フルーチェのもと	もも（かこうひん）	
26 木	○	むぎごはん	すいぎょうざスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			ホイコウロウ②	①	すいぎょうざ　なると		はくさい　チンゲンサイ　ネギ	
			ホタテサラダ③	②	ぶたにく　みそ	ごまあぶら　トウバンジャン　テンメンジャン	キャベツ　ピーマン	
				③	ホタテ	マヨネーズ	だいこん　にんじん　きゅうり　レモン	
27 金	○	うどん①	さかなのからあげ②		ぎゅうにゅう	うどん		
			クキワカメサラダ③	①	とりにく　にぼし		しめじ　にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　こまつな	
			てづくりあんみつ④	②	メルルーサ	かきあぶら　かたくりこ　こむぎこ	しょうが　にんにく	
				③	ハム　クキワカメ	ドレッシング	にんじん　キャベツ　きょうな　きゅうり	
				④	かんてん　あずき	しらたま	みかん　さくらんぼ　おうとう（すべてかこうひん）	
30 月	○	ワカメごはん①	じゃがいものおみそしる②		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		ひんやり れいとうみかん
			マグロのオーロラソース③	①	ワカメ			
			おかかあえ④	②	みそ　にぼし　あぶらあげ	じゃがいも	ほうれんそう　ネギ	
			れいとうみかん⑤	③	マグロ　こおりどうふ	かたくりこ　ケチャップ　ごま	にんにく　しょうが	
				④	ハム　かつおぶし		もやし　ほうれんそう　こまつな	
				⑤			みかん	
31 火	○	むぎごはん	かきたまコーンスープ①		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
			マーボーはるさめ②	①	たまご　とりにく	かたくりこ	にんじん　チンゲンサイ　ネギ　コーン	
			ちゅうかサラダ③	②	ぶたにく　みそ	トウバンジャン　はるさめ　かきあぶら　かたくりこ　ごまあぶら	ニラ　ネギ　ほししいたけ　たけのこ	
				③	かまぼこ	ソフトエッグマヨネーズ　ごまあぶら	だいずもやし　もやし　こまつな　にんじん　きゅうり	

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。