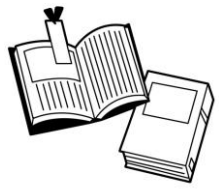
学校給食こんだてひょう

令和4年度　竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい 主食	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	本となかよし給食のしょうかい
1 火	○	こどもパン	クラムチャウダー① てづくりミートローフ② ツナサラダ③ クラッシュゼリー④		ぎゅうにゅう	パン		
				①	あさり　ベーコン　なまクリーム　ぎゅうにゅう　とうにゅう	じゃがいも	たまねぎ　パセリ にんじん	
				②	うずらのたまご　ぶたにく　たまご　バター　ぎゅうにゅう	ケチャップ　ソース　ぱんこ	たまねぎ　にんじん	
				③	ツナ	ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	きゅうり　パプリカ　キャベツ　コーン	
				④		クールゼリーのもと	レモン　もも（かこうひん）　ナタデココ	
2 水	○	むぎごはん	かしわじる① サバケチャップがけ② ゴボウサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	とりにく　とうふ　にぼし　みそ	こんにゃく	なめこ　ネギ　にんじん	
				②	サバ	こむぎこ　かたくりこ　ケチャップ ごま		
				③	ハム	ノンエッグマヨネーズ	ゴボウ　きゅうり　にんじん	
4 金	○	じごくラーメン①	だいこんのにもの② だいがくいも③		ぎゅうにゅう	ラーメンのめん		
				①	みそ　ぶたにく	トウバンジャン　コチュジャン　ごまあぶら	だいずもやし　にんじん　ニラ　にんにく　しょうが	
				②	とりにく　さつまあげ		だいこん　にんじん　たけのこ　さやいんげん	
				③		さつまいも　みずあめ　かたくりこ　ごま		
7 月	○	パンどろぼうのコーンマヨパン①	やさいスープ② スモークチキンサラダ③ カキ④		ぎゅうにゅう	しょくぱん		パンどろぼう 『パンどろぼう』→パンどろぼうのコーンマヨパン
				①	ハム　ぎゅうにゅう	マヨネーズ	たまねぎ　コーン　パセリ	
				②	とりにく		にんじん　たまねぎ　ほうれんそう	
				③	スモークチキン	オリーブオイル	キャベツ　にんじん　ブロッコリー　きゅうり　リンゴソース　レモン（かこうずみ）	
				④			カキ	
8 火	○	むぎごはん	ぎょうれつスープ① ハムカツ② いもツナサラダ③ ふりかけ④		ぎゅうにゅう	スパゲティ		
				①	だいず　ひよこまめ　ソーセージ	オリーブオイル	にんじん　たまねぎ　セロリ　トマト　パセリ	『ぎょうれつのできるスープやさん』→ぎょうれつスープ
				②	ハム　たまご	こめこ　ぱんこ		
				③	ツナ	さつまいも　ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ　あかピーマン　コーン　ブロッコリー	
				④	かつおぶし　のり			
9 水	○	ノギヤのとりめし①	じゃがいものみそしる② おかかあえ③ フルーチェ④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	とりにく		りんご（かこうずみ）　たまねぎ	『せいれいのまもりびと』→ノギやのとりめし
				②	みそ　あぶらあげ　にぼし　わかめ	じゃがいも	ほうれんそう　ネギ	
				③	ハム　かつおぶし		もやし　ブロッコリー　こまつな	
				④	ぎゅうにゅう	フルーチェのもと	もも（かこうずみ）	
10 木	○	ワインビーフスパゲティ①	コンソメスープ② モリくんとくせいスイートポテト③		ぎゅうにゅう	スパゲティ		『モリくんのおいもカー』→モリくんとくせいスイートポテト
				①	ぎゅうにく　とりにく　チーズ　なまクリーム	オリーブオイル	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　トマト	
				②	ベーコン		キャベツ　にんじん　たまねぎ　パセリ	
				③	バター　たまご　なまクリーム	さとう　さつまいも　ごま		
11 金	○	むぎごはん	けんちんじる① きょうはやきにく② （ふじざくらポーク） ワカメのすのもの③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		『きょうはやきにく』→きょうはやきにく
				①	にぼし　とりにく	さといも	ゴボウ　にんじん　ネギ　しいたけ	
				②	ぶたにく	トウバンジャン　ごまあぶら　ごま	ピーマン　にんじん　たまねぎ　ネギ	
				③	かまぼこ　かいそう		キャベツ　きゅうり	
14 月	○	むぎごはん	ほうれんそうスープ① ちきんかすづけ② ホタテサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	とりにく		ほうれんそう　コーン　にんじん　たまねぎ	
				②	とりにく　みそ	さけかす　ごま	にんにく　とうがらし　しょうが	
				③	ホタテ	ノンエッグマヨネーズ	だいこん　にんじん　きゅうり　レモン（かこうずみ）	
15 火	○	むぎごはん	なるとスープ① はっぽうさい② ハムサラダ③ みかん④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	とりにく　なると		キャベツ　ネギ　コーン	
				②	イカ　ぶたにく　うずらのたまご	かきあぶら　かたくりこ　とりがらだし	きくらげ　にんじん　はくさい　チンゲンサイ	
				③	ハム	ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　ほうれんそう	
				④			みかん	

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。

ひ ようび		こんだてめい 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
16 水	○	むぎごはん	あぶらあげのみそしる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	こめ　むぎ		
				①	あぶらあげ　わかめ　みそにぼし		ネギ　はくさい	
				②	タラ　みそ	マヨネーズ	にんじん	
				③	とりにく	こんにゃく　ごま　ごまあぶら	ゴボウ　れんこん　しいたけ　インゲン	
17 木	○	うどん①	てづくりがんもどき② クキわかめサラダ③ てづくりあんみつ④		ぎゅうにゅう	うどん		てづくりのやさしいおあじとしょっかんのがんもどき
				①	とりにく　にぼし		しめじ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　こまつな	
				②	とうふ　ひじき　たまご　えだまめ	かたくりこ　ゴマ	れんこん　にんじん	
				③	かまぼこ　かいそう	ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	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　もも（すべてかこうずみ）	
18 金	○	むぎごはん	おみそしる① だいずのいそに② やはたいもサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		かいしのとくさんぶつ、やはたいものサラダです
				①	にぼし　みそ		はくさい　しめじ　ネギ　エノキ	
				②	だいず　とりにく　ひじき　えだまめ　さつまあげ	こんにゃく	にんじん	
				③	ベーコン	やはたいも　ノンエッグマヨネーズ　ごま	コーン　きゅうり　にんじん	
21 月	○	あんかけやきそば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	やきそばのめん		ふんわりてづくりおからドーナツ
				①	ぶたにく　うずらのたまご　イカ　エビ	かきあぶら　かたくりこ　とりがらだし　ごまあぶら	ピーマン　にんじん　たまねぎ　はくさい　たけのこ　もやし　きくらげ	
				②	ウインナー		しめじ　エノキ　にんじん　こまつな　たまねぎ	
				③	とうにゅう　おから　きなこ	ホットケーキミックス		
22 火	○	むぎごはん	だいこんスープ① サバのみそに② レンコンサラダ③ てづくりはちみつレモンゼリー④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	とりにく		だいこん　エノキ　ネギ　にんじん	
				②	サバ　みそ		ネギ　しょうが	
				③	ハム	マヨネーズ	れんこん　キャベツ　きゅうり　にんじん　ブロッコリー	
				④		はちみつ　クールゼリーのもと	レモン	
24 木	○	むぎごはん	ちゅうかスープ① カレーマーボーどうふ② チョレギサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	ぶたにく	はるさめ	はくさい　にんじん　こまつな　ネギ	
				②	ぶたにく　とうふ　みそ	カレールウ　カレーこ　かきあぶら　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　たけのこ　ネギ	
				③	ハム　かんこくのり	ごまあぶら　ごま	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー	
25 金	○	セサミトースト①	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④		ぎゅうにゅう	しょくぱん		ごまにはせいちょうきにひつようなえいようそがたっぷり！
				①	バター　マーガリン	さとう　ごま　ねりごま		
				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	ナタデココ　もも　なし　りんご　みかん（すべてかこうずみ）	
28 月	○	ジャンバラヤ①	コンソメスープ② コールスローサラダ③ りんご④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		ジャンバラヤはアメリカりょうり。スパイシーなごはんです。
				①	ソーセージ　チョリソ　とりにく　ヨーグルト	カレーこ　ケチャップ	たまねぎ　ピーマン	
				②	ベーコン		しめじ　たまねぎ　にんじん　ブロッコリー	
				③	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ　コーン　きゅうり　ピーマン	
				④			りんご	
29 火	○	むぎごはん	とんじる① サバのごまあげ② にびたし③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		ぶたにくはビタミンＢ１がたっぷり
				①	ぶたにく　とうふ　みそ　にぼし	さといも	ゴボウ　だいこん　にんじん　ネギ	
				②	サバ	かたくりこ　ごま	にんにく　しょうが	
				③	あぶらあげ		こまつな　キャベツ　しめじ　にんじん	
30 水	○	ココアあげぱん	コーンスープ① カレーポテトサラダ② カクテルゼリー③		ぎゅうにゅう	パン		みんなだいすきココアあげぱん♪
				①	とりにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム　とうにゅう		ブロッコリー　コーン　パセリ　たまねぎ　にんじん	
				②	ハム	ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも　カレーこ	にんじん　きゅうり　たまねぎ	
				③		みかんゼリー	ナタデココ　もも　なし　りんご　みかん（すべてかこうずみ）　レモン	

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。