



学校給食こんだてひょう

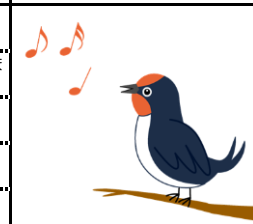


令和5年度 竜王北小学校

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	みどりのなかま からだのしょうしを ととのえるしょくひん	メモ
	主食	副食					
1 月	むぎごはん	おみそしる① サバのしおこうじやき② あつあげのそぼろに③	① ② ③	ぎゅうにゅう みそ にぼし サバ みそ なまあげ ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも しおこうじ こんにゃく	たまねぎ ほうれんそう ネギ エノキ インゲン	
2 火	ごたはけんの①こ	すましじる② てづくりはるまき③ かしわもち④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えだまめ こんぶ いとかまぼこ (にゅうたまごふしよう) ぶたにく あずき	こめ もちこめ はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら かたくりこ もち	たけのこ にんじん こまつな ネギ たまねぎ にんじん しいたけ たまねぎ とうもろこし	手作りの春巻きを給食室で巻きます
8 月	ロツソゴ①し	コーンスープ② チキンマスタードやき③ メロン④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう あさり ツナ チーズ なまクリーム ベーコン きゅうにゅう なまクリーム とりにく	スパゲティ オリーブオイル はちみつ	トマト たまねぎ コーン たまねぎ ほうれんそう レモン メロン (なま)	ボンゴレロツソとは？ トマトベースのあさりのパスタです。
9 火	すきやき①どん	おみそしる② レンコンサラダ③ スクールグミ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ちくわ にぼし つかめ みそ あぶらあげ ハム	こめ むぎ しらたき ノンエッグマヨネーズ グミ	にんじん とうがらし ネギ だいこん ネギ レンコン キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	
11 木	ごむぎ	おみそしる① イカのからあげ② つるしゃきあえ③	① ② ③	ぎゅうにゅう にぼし みそ イカ もずく いとかまぼこ (にゅうたまごふしよう)	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ しらたき ごまあぶら	しめじ エノキ ネギ にんじん こまつな きゅうり にんじん	つるっとしてしゃきっとする人気のサラダ
12 金	パン①カレラタン	ソーセージスープ② ツナサラダ③ カクテルゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ソーセージ ツナ ゼラチン	パン カレールウ ドレッシング (にゅうたまごふしよう) ゼリー	たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり ピーマン コーン もも みかん なし りんご パインアップル ナタデココ マスカット (すべてかこうすみ)	ふわふわパンにカレールウ、チーズをかけてこんがりやきます
15 月	むぎごはん	ザーサイスープ① ヤンニョムチキン② はりはりづけ③ れいとうみかん④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ しらすぼし かつおぶし とうにゅう	こめ むぎ ごま かたくりこ ごまあぶら ぎゅうひ	ザーサイ にんじん はくさい ネギ チンゲンサイ だいこん (たくあん) きゅうり だいずもやし れいとうみかん	
16 火	やきそば①	やさいスープ② じゃんじゃこサラダ③ だいふくふう (とうにゅういちご) ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく しらすぼし かつおぶし とうにゅう	やきそば ジャガイモ ごま ぎゅうひ	たまねぎ にんじん トマト もやし ピーマン ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ はくさい しゅんぎく にんじん ブロッコリー いちご (かこうすみ)	焼きそばの上に手作りミートソースをかけていただきます ～す♪
17 水	むぎごはん	おみそしる① おこのみバーグ② コーンサラダ③ おかしなめだまやき④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ウカメ あぶらあげ みそ にぼし たまご あおのり かつおぶし ぶたにく とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ ジャガイモ ばんこ ドレッシング (にゅうたまごふしよう) プリンのもと	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり コーン あんず (かこうすみ)	おかしな？ めだまやき？



☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。

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 つくるしょくひん 	さいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん 	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
		主食	副食					
18 木	○	クルい クル パン	もろこしスープ① てづくりコロッケ② スモークサラダ③ オレンジジュレ④		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく たまご チーズ ③ とりにく ④	パン ジャガイモ こむぎこ はん オリーブオイル ゼリー	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり レモン リンゴソース オレンジ (かこうすみ)	こころをこめて手 作りほくほくコ ロッケ
19 金	○	ごゆ はかん り	とうにゅうやさいスープ① やきざかな② こぎつねサラダ③ れいとうパイナップル④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうにゅう みそ に ほし ② サバ みそ ③ あぶらあげ ツナ かつおぶ し ④	こめ むぎ 	ゆかり ゴボウ ほうれんそう にんじん ネギ はくさい ゆず キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー パイナップル	
22 月	○	むぎこ はん	ちげじる① スタミナあげ② はるさめサラダ③ さくらんぼ④		ぎゅうにゅう ① とうふ ぶたにく みそ に ほし ② ぶたにく みそ ③ ハム たまご ④	こめ むぎ こんにゃく かたくりこ ジャガイモ こ ま はるさめ ごまあぶら	はくさい (キムチ) にんじん だいこん ネギ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり さくらんぼ (なま)	特製ソースをから めたヤンニョムチ キンは大人気
23 火	○	もち むぎ はん	かしわじる① さわらのなんぶやき② いそかあえ③ てづくりゼリー④		ぎゅうにゅう ① とうふ とりにく みそ に ほし ② さわら ③ ちくわ のり ④	こめ もちむぎ こんにゃく ごま かたくりこ ゼリーのもと	なめこ ネギ にんじん にんじん だいすもやし ほうれんそう コーン もも (かこうすみ)	ゴマをたっぷりか けていただく南部 焼き
24 水	○	トース ピザ ①	やさいスープ② イカのマリネ③ レモンヨーグルト④		ぎゅうにゅう ① ウインナー チーズ ② ベーコン ③ イカ ④ ヨーグルト	パン マヨネーズ ジャガイモ オリーブオイル	マッシュルーム たまねぎ ピーマン バジル たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん きゅうり セロリ キャベツ レモン	
25 木	○	ごは むぎ はん	のっぺいじる① あつあげのみそいため② だいずのいそに③		ぎゅうにゅう ① とりにく かまぼこ ② ぶたにく あつあげ みそ ③ だいず とりにく ひじき えだまめ さつまあげ ④	こめ むぎ こんにゃく	ゴボウ エノキ にんじん ネギ たけのこ エリンギ インゲン にんじん	大豆のイソフラボ ンは成長期に必要な 栄養素です
26 金	○	むぎこ はん	おみそしる① じゃがいものそぼろに② カミカミサラダ③ あじつけこざかな④		ぎゅうにゅう ① にほし みそ ② ぶたにく とりにく えだま め ③ さきいか ④ こざかな	こめ むぎ ジャガイモ かたくりこ ドレッシング (にゅうたまご ふしよう) ごま	なめこ しめじ エノキ ネギ にんじん こま つな たまねぎ ゴボウ にんじん きゅうり だいこん	
29 月	○	タン メン ①	こんさいあげに② ホタテサラダ③ しんげんもちふう④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② だいず とりにく ③ ホタテ かつおぶし のり ④ きなこ	ラーメンのめん ごまあぶら こうじ さつまいも かたくりこ こ ま しらたま くろみつ	もやし ニラ はくさい にんじん ネギ レンコン にんじん だいこん にんじん きゅうり	野菜もお肉も バランスよく
30 火	○	むぎこ はん	ワカメスープ① タラのフライ② タルタルソース③ もやしのにくみそあえ④ オレンジ⑤		ぎゅうにゅう ① ワカメ かまぼこ とりにく ② タラ たまご ③ たまご ④ ぶたにく とりにく みそ ⑤	こめ むぎ こむぎこ ばんこ マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ きゅうり (ピクルス) パセリ ネギ もやし にんじん オレンジ (なま)	とくせい タルタルソースを たっぷり かけて
31 水	○	ごは むぎ はん	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 ぶたにく みそ ③ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ かきあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん チンゲンサイ ネギ コーン ネギ ニラ たけのこ キャベツ こまつな にんじん きゅうり	

