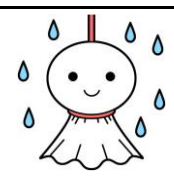
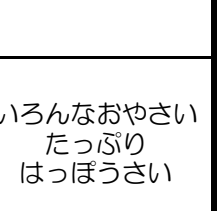
学校給食こんだてひょう

令和5年度　竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい 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
1 木	○	こどもパン	ミネストローネ① ツナサラダ② チキンマッシュやき③ メロン④		ぎゅうにゅう	パン		
				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　トマト　セロリ	
				②	ツナ	マカロニ　ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	きゅうり　にんじん　キャベツ	
				③	チーズ　ぎゅうにゅう　とりにく	マヨネーズ　ジャガイモ	ほうれんそう	
				④			メロン（なま）	
2 金	○	むぎごはん	たんたんもずくスープ① チンジャオロース② ナムル③ てづくりレモンゼリー④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		ミネラルたっぷり もずくスープ
				①	ぶたにく　もずく　みそ	ごま	にんじん　ネギ　チンゲンサイ	
				②	ぶたにく	ごまあぶら　ジャガイモ	ピーマン　たけのこ	
				③	ハム		きゅうり　もやし　にんじん　ニラ　こまつな	
				④		はちみつ　ゼリーのもと	レモン（かこうずみ）	
5 月	○	むぎごはん	なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	みそ　とうふ		しめじ　エノキ　ネギ　なめこ	
				②	ひじき　さつまあげ だいず とりにく		いんげん　にんじん　こんにゃく	
				③	ちくわ	ごま　ごまあぶら	キャベツ　きゅうり　にんじん	
6 火	○	げんまいごはん	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 オレンジ④		ぎゅうにゅう	こめ　げんまい		てづくりのふわふわアジフライ
				①	わかめ　とりにく　かまぼこ		ほうれんそう　キャベツ	
				②	あじ　たまご	こむぎこ　ぱんこ		
				③	みそ　ぶたにく		もやし　ネギ　にんじん	
				④			オレンジ（なま）	
7 水	○	ナン	ゴボウのドライカレー① さかなのピカタ② ひじきのマリネ③ ヨーグルトポンチ④		ぎゅうにゅう	ナン（こむぎこ）		さっぱりとしたてつぶんのほうふなひじきのマリネ
				①	ぶたにく とりにく だいず えだまめ	カレールウ　ジャガイモ	ゴボウ にんじん たまねぎ ピーマン	
				②	タラ　たまご　チーズ	マヨネーズ		
				③	ひじき　ベーコン	オリーブオイル	コーン　にんじん　きゅうり	
				④	ヨーグルト		もも　みかん　なし　りんご　パイナップル（すべてかこうずみ）	
8 木	○	むぎごはん	たけのこスープ① ぶたキムチ② はるさめサラダ③ あかさかとまと④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	なると　とりにく		キャベツ　チンゲンサイ　たけのこ	
				②	ぶたにく		もやし　はくさい（キムチ）　たまねぎ　ピーマン　にんじん	
				③	たまご　ハム	はるさめ　ごま　ごまあぶら	にんじん　きゅうり	
				④			あかさかとまと	
9 金	○	むぎごはん	ワカメのおみそしる① いりどうふ② じゃんじゃこサラダ③ ピーチコンポート④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		ひんやりフルーツがうれしいきせつ
				①	ワカメ　みそ		ほうれんそう　だいこん　にんじん　ネギ	
				②	とうふ　とりにく　ちくわ　たまご	ごまあぶら	いんげん　しいたけ　にんじん	
				③	しらすぼし　かつおぶし	ごまあぶら　ごま	キャベツ　はくさい　しゅんぎく　にんじん　ブロッコリー	
				④			もも（かこうずみ）	
12 月	○	むぎごはん	とんじる① サバのごまマヨやき② にびたし③ いちごクレープ④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	ぶたにく　とうふ　みそ	ジャガイモ	ゴボウ　だいこん　にんじん　こんにゃく　ネギ	
				②	サバ	ごま　ノンエッグマヨネーズ	レモン（かこうずみ）	
				③	あぶらあげ		こまつな　キャベツ　しめじ　にんじん	
				④	とうにゅう	こめこ　みずあめ	いちご（かこうずみ）	
13 火	○	カリカリうめごはん①	おみそしる② てづくりハムカツ③ ゴボウサラダ④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①			うめ	
				②	にぼし　みそ　ワカメ		にんじん　キャベツ　しめじ　ネギ	
				③	ハム　たまご	こめこ　ぱんこ　ごま		
				④	かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ	ゴボウ　にんじん　きゅうり	
14 水	○	きなこあげパン	やさいスープ① かおりごまサラダ② てづくりみかんゼリー③		ぎゅうにゅう　きなこ	パン		みんな大好ききなこあげパン♥
				①	とりにく	ジャガイモ	コーン　にんじん　たまねぎ　パセリ	
				②	ツナ	ノンエッグマヨネーズ　ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	ピーマン　キャベツ　ブロッコリー	
				③		ゼリーのもと オレンジジュース	みかん（かこうずみ）	

☆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 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
15 木	○	むぎごはん	ちゅうかスープ① チャプチェ② てづくりしゅうまい③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		5年林間学校1日目
				①	とりにく　いとかまぼこ（にゅうたまごふしよう）　なると		にんじん　はくさい　チンゲンサイ	
				②	ぶたにく　たまご	はるさめ　ごまあぶら	ゴボウ　ほうれんそう　ニラ　にんじん	
				③	ぶたにく	しゅうまいのかわ　ごまあぶら　かたくりこ	たまねぎ　ネギ　しいたけ	
16 金	○	オムライス①	クラムチャウダー② ハムサラダ③ てづくりスコーン④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		5年林間学校2日目
				①	ぶたにく　とりにく　バター　たまご　えだまめ		たまねぎ	
				②	アサリ　ベーコン　なまクリーム　ぎゅうにゅう　とうにゅう　あさり	ジャガイモ	たまねぎ　にんじん　パセリ	
				③	ハム	ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	ブロッコリー　きゅうり　にんじん　キャベツ	
				④	ぎゅうにゅう　ヨーグルト　バター	ホットケーキミックス　チョコチップ　はちみつ		
19 月	○	いなりちらしずし①	みそしる② さっぱりサラダ③ てづくりいちごプリン④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	こんぶ　たまご　あぶらあげ　のり	ごま	さやえんどう　ゴボウ　まいたけ	
				②	とうふ　みそ　にぼし　ワカメ		ネギ　にんじん　だいこん	
				③	ハム	ごまあぶら	キャベツ　ほうれんそう　にんじん　きゅうり	
				④	ぎゅうにゅう　なまクリーム	いちごぷりんのもと	いちご（かこうずみ）	
20 火	○	かいせんしおやきそば①	きのこスープ② てづくりマーラーカオ③		ぎゅうにゅう	やきそばのめん		マーラーカオは中華風蒸しパン
				①	えび　イカ　ぶたにく	しおこうじ　ごまあぶら	たけのこ　キャベツ　もやし　にんじん　たまねぎ　ピーマン　レモンじる（かこうずみ）	
				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	ぎゅうにゅう　たまご	ホットケーキミックス　ごま　くろざとう		
21 水	○	むぎごはん	たぬきのおみそしる① さかなかりんあげ② おかかいため③ デコポン④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	にぼし　なまあげ　みそ		こまつな　ネギ　エノキ　にんじん　こんにゃく	
				②	タラ	かたくりこ　ごま	しょうが	
				③	ちくわ　かつおぶし		たけのこ　にんじん　ピーマン　キャベツ	
				④			デコポン（なま）	
22 木	○	オープンホットドッグ①	ＡＢＣスープ② ツナサラダ③ ヨーグルト④		ぎゅうにゅう	パン		ホットドッグをトーストの上に！
				①	ソーセージ　チーズ	マヨネーズ　カレーこ	パセリ　キャベツ	
				②	ベーコン	マカロニ	こまつな　にんじん　エノキ　しめじ	
				③	ツナ	ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	もやし　コーン　ピーマン　ブロッコリー	
				④	ヨーグルト			
23 金	○	むぎごはん	ワンタンスープ① てづくりにくだんご② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		てづくりのジューシィーにくだんご。
				①	ぶたにく	ワンタン　ごまあぶら	ネギ　こまつな　にんじん　はくさい	
				②	ぶたにく　とりにく　とうふ　たまご	ぱんこ　かたくりこ　ごま	たまねぎ　れんこん　たけのこ	
				③	かまぼこ	ごまあぶら	もやし　きゅうり　ほうれんそう	
26 月	○	むぎごはん	キャベツスープ① バジルチキン② こんさいサラダ③ ディズニーかたぬきチーズ④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				①	ベーコン		キャベツ　たまねぎ　ほうれんそう　にんじん	
				②	とりにく	オリーブオイル	バジル　にんにく	
				③	ツナ		れんこん　ゴボウ　にんじん　きょうな	
				④	チーズ			
27 火	○	うどん①	さかなのからあげ② クキわかめサラダ③ あんみつ④		ぎゅうにゅう	うどん		みんなだいすきあんみつ♪
				①	とりにく　にぼし		しめじ　にんじん　たまねぎ　こまつな　しいたけ	
				②	メルルーサ	かたくりこ　こむぎこ		
				③	ハム　クキわかめ	ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	きゅうり　きょうな　にんじん　キャベツ	
				④	かんてん　あんこ	しらたま	みかん　さくらんぼ　おうとう（すべてかこうひん）	
28 水	○	むぎごはん	なるとスープ① はっぽうさい② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		いろんなおやさいたっぷりはっぽうさい
				①	なると　とりにく		コーン　キャベツ　ネギ	
				②	うずらのたまご　イカ　ぶたにく		きくらげ　にんじん　はくさい　たけのこ　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	
29 木	○	トマトのれいせいスパ①	ポトフ② コーンサラダ③ てづくりチーズケーキ④		ぎゅうにゅう	スパゲティ		しっとりてづくりチーズケーキ
				①	エビ　イカ　あさり　ツナ	かたくりこ	トマト	
				②	ベーコン	ジャガイモ	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　ハーブ	
				③	ハム	ドレッシング（にゅうたまごふしよう）	@	
				④	クリームチーズ　なまクリーム　たまご	こむぎこ　ビスケット		
30 金	○	ビビンバ（にくみそごはん）① ナムル②	ちゅうかスープ③ フルーチェ④		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		
				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	もも（かこうずみ）	

☆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。