

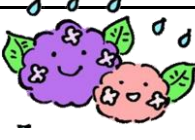


学校給食こんだてひょう



令和6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	メモ
		主食	副食		ちやにくやほねを 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	
3 月	○	オムライス①	ソーセージスープ② ハムサラダ③ てづくりスコーン④		ぎゅうにゅう ① どりーく ぶたにく だま ご パター ② ソーセージ ③ ハム ④ ぎゅうにゅう ヨーグルト バター	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング (にゅうだまごふしょう) ホットケーキミックス チョコレート はちみつ	たまねぎ えだまめ こまつな ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ	てづくりさっくり スコーン
4 火	○	やきそば かいおせん ①	きのこスープ② てづくりマラーカオ③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく エビ イカ ② ソーセージ ③ ぎゅうにゅう たまご	やきそば ごまあぶら しおこうじ ホットケーキミックス くらざとう ごま ごまあぶら	だけのこ キャベツ もやし にんじん たま ねぎ ビーマン レモンかじゅう しめじ えのき にんじん こまつな たまね ぎ	ふわふわのてづく りマラーカオ (ちゅうかふうむ しパン)
5 水	○	むぎこはん	やさいのおみそしる① ソースからあげ② ちくわのにも③		ぎゅうにゅう ① みそ ② とりーく ③ ちくわ	こめ むぎ かたくりこ しょうしんこ マヨ ネーズ ごま	にんじん はくさい こまつな ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	からあげ 新バージョン 登場！
6 木	○	むぎこはん	たんたんもずくスープ① チンジャオロース② もやしのナムル③ てづくりレモンゼリー④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく もずく みそ レンメンジャン ② ぶたにく ③ ハム ④	こめ むぎ ごまあぶら ぎ じゃがいも ごまあぶら グールゼリーのもと はち みつ	にんじん ねぎ チンゲンサイ ビーマン だけのこ きゅうり だいずもやし にんじん にら こ まつな レモンかじゅう (かこうすみ)	
7 金	○	むぎこはん	ちゅうかスープ① たらフライ② タルタルソース③ あつあげカレーいため④ さくらんぼ⑤		ぎゅうにゅう ① どりーく かまぼこ わか め ② たら たまご ③ たまご ④ ぶたにく とりーく なま あげ ⑤	こめ むぎ こむぎこ パンこ マヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり (ピクルス) パセリ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん カレーこ さくらんぼ (なま)	旬の果物 さくらんぼ
10 月	○	むぎこはん	なめこみそしる① だいずのいそに② ごますあえ③		ぎゅうにゅう ① みそ ② だいず とりーく ひじき ごますあえ ③ ちくわ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	なめこ えのき ねぎ しめじ いんげん にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	JUNE
11 火	○	げんまい ごはん	わかめスープ① あじフライ② にくみそいため③ オレンジ④		ぎゅうにゅう ① わかめ とりーく かまぼ こ ② あじ たまご ③ ぶたにく とりーく みそ ④	こめ げんまい こむぎこ パンこ もやし ねぎ にんじん オレンジ (なま)	ほうれんそう キャベツ オレンジ (なま)	ミネラル豊富な 玄米ご飯
12 水	○	ナン	ごぼうドライカレー① さかなのピカタ② ひじきのマリネ③ フルーツヨーグルト④		ぎゅうにゅう ① どりーく ぶたにく だい ず ② タラ たまご チーズ ③ ベーコン ひじき ④ ヨーグルト	ナン じゃがいも カレールウ カレーこ マヨネーズ オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ ビーマン パセリ コーン にんじん きゅうり もも みかん なし りんご バイナップル (すべてかこうすみ) レモンかじゅう	
13 木	○	むぎこはん	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 ① とりーく なると ② ぶたにく ③ ハム たまご ④	こめ むぎ ごま ごまあぶら	キャベツ チンゲンサイ だけのこ だいずもやし はくさい (キムチ) たまねぎ ビーマン にんじん りょくとうはるさめ にんじん きゅうり あかさかとまと (ミニトマトなま)	キムチのはっこう パワーを いただきます
14 金	○	むぎこはん	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 ① わかめ みそ ② とうふ とりーく ちくわ たまご ③ かつおぶし しらすぼし ④	こめ むぎ ごまあぶら ごま ごまあぶら	ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ はくさい しゅんぎく にんじん ブロッコリー もも (かこうすみ)	おとうふには たんぱく質が たっぷり！

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 	みどいのなかま 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					
17 月	○	うめごはん	おみそしる① あつぎりハムカツ② ゴボウサラダ③ ヨーグルト④		ぎゅうにゅう ① わかめ みそ ② ハム たまご ③ かまぼこ ④ ヨーグルト	こめ むぎ ごま こめこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ しめじ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり	食べごたえのある 厚切りハムカツ
18 火	○	こどもパン	ミネストローネ① チキンマッシュやき② ツナサラダ③ れいとうみかん④ ミルメーク（ココア）⑤		ぎゅうにゅう ① ソーセージ ひよこまめ だいこん ② とりにく チーズ ぎゅう にゅう ③ ツナ ④ ⑤	パン ミルメーク（ココア） オリーブオイル マヨネーズ じゃがいも マカロニ ドレッシング （にゅうたまごふししょう） ミルメーク（ココア）	にんじん たまねぎ セロリ トマト ほうれんそう マスタード きゅうり にんじん キャベツ れいとうみかん（なま）	
19 水	○	うどん①	さかなのからあげ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 ① とりにく ② メルルーサ ③ ハム クキわかめ ④ かんてん あずき	うどん かたくりこ ドレッシング（にゅうたま ごふししょう） しらたま	しめじ にんじん たまねぎ ほししいだけ こまつな にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり きょうな みかん さくらんぼ おうとう（すべてかこう すみ）	あんみつにはもち もちのしらたまが はいています。 よくかんでたべま しょう！
20 木	○	むぎごはん	なるとスープ① はっぼうさい② ハムサラダ③		ぎゅうにゅう ① とりにく なると たまご ② ぶたにく いか えび ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ かたくりこ ごまあぶら ごま	キャベツ ねぎ きくらげ にんじん ほうさい だけのこ チ ンゲンサイ キャベツ きゅうり ほうれんそう とうがら し	
21 金	○	ちらしずし①	とうふのおみそしる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 ① たまご あぶらあげ のり ② ワカメ とうふ みそ ③ ハム ④ きゅうにゅう なまクリー ム	こめ ごま ごまあぶら いちごプリンのもと	ごぼう まいだけ さやえんどう だいこん にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり	
24 月	○	ココア パンあげ	コーンクリームスープ① ポテトサラダ② カクテルゼリー③		ぎゅうにゅう ① とりにく きゅうにゅう なまクリーム ② ハム ③ レモンゼリー	コッペパン じゃがいも ノンエッグマ ヨネーズ カレーこ	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー パセリ にんじん きゅうり たまねぎ もも みかん なし りんご パイナップル （すべてかこうすみ） ナタデココナタデココ	みんな大好きココ アあげパン
25 火	○	むぎごはん	じゃがいものおみそしる① しょうがやき② おかかあえ③ ふりかけ④		ぎゅうにゅう ① みそ あぶらあげ わかめ ② ぶたにく ③ ハム かつおぶし ④ のり かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも もやし ブロッコリー こまつな	ほうれんそう ねぎ しょうが もやし ブロッコリー こまつな	
26 水	○	むぎごはん	キャベツスープ① シャケのバターやき② マスタードサラダ③ パイナップル④		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぎんじゃけ バター ③ ハム ④	こめ むぎ オリーブオイル	キャベツ ほうれんそう しめじ にんじん レモンがじゅう カリフラワー ブロッコリー きゅうり マス タード パイナップル（なま）	高級な銀鮭は身が しっとり
27 木	○	スパゲティ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 ① えび いか あさり ツナ ② ベーコン ③ ハム ④ クリームチーズ なまグ リム たまご	スパゲティ かたくりこ じゃがいも こむぎこ ビスケット	とまと にんじん たまねぎ ブロッコリー ハーブ キャベツ にんじん きゅうり コーン	大好評 手作りの チーズケーキ
28 金	○	しおマー ボーどん①	はるさめスープ② チョレギサラダ③ しおバナラワッフル④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ ② とりにく ③ ハム かんこくのり ④ たまご きゅうにゅう な まクリーム	こめ むぎ ごまあぶら ラーゆ かた くりこ ごま ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ ビーマン ねぎ だけのこ さつまいもはるさめ ほうさい にんじん こ まつな ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	塩バージョンの マーボー豆腐