



学校給食こんだてひょう

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	からだのちようしを ととのえるしよくひん	
1 月	○	① せいまそ うのめ れんい	ポトフ② スコーン③	① ② ③	ぎゅうにゅう エビ イカ アサリ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	そうめん じゃがいも アーモンド ビーナッツ ホットケーキ ミックス チョコレート バター	トマト にんじん たまねぎ ブロッコリー	
2 火	○	① にく しち らし ず	すましじる② アジフライ③ クレープ(1ねんなし)④	① ② ③	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あじ たまご とうにゅう だいず	こめ ごま ふ こむぎこ ばんこ こめこ さとう	たけのこ まいたけ さやえんどう ネギ きょうな にんじん レモン	
3 水	○	こども パン	タンダリーチキン① カミカミサラダ② ぶどうゼリー③	① ② ③	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト イカ かんでん	パン カレーこ トマトケチャップ ソース ドレッシング ごま さとう	にんにく しょうが ゴボウ にんじん きゅうり だいこん ぶどう	マスクのゴムがのびていないか チェックしてくだ さい
4 木	○	むぎこ はん	とうにゅうやさいスープ① さばみそに② かしわもち③	① ② ③	ぎゅうにゅう とうにゅう みそ ぶたにく サバ みそ あずき	こめ むぎ もちごめ さとう	こんにやく ごぼう こまつな にんじん ネギ はくさい ネギ しょうが かしわのは	
5 金	○	ミルク パン	スコッチエッグ① シーザーサラダ② れいとうみかん③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご チーズ ベーコン	ミルクパン パンこ あぶら トマトケチャップ ソース クルトン ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ ブロッコ リー みかん	
8 月	○	ピタ パン	チリコンカン① チキンカツ② ヨーグルト③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく たまご ヨーグルト	ピタパン もちむぎ トマトケチャップ こむぎこ パンこ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト にんにく ブルーベリー	
9 火	○	ライ ス ①	につけたまご② キラキラゼリー③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かんでん	こめ むぎ じゃがいも カレールウ トマ トケチャップ ソース さとう	たまねぎ にんじん リンゴソース レモン もも ナタデココ	久しぶりの給食の カレーお楽しみに ♪
10 水	○	① たあ やん きか そば か	にくだんご② みたらしだんご③	① ② ③	ぎゅうにゅう エビ イカ かまぼこ たまご ぶたにく とりにく たまご とうふ しらたま	かたやしそば かたくりこ ごまあぶら パンこ かたくりこ トマトケ チャップ さとう かたくりこ ごま	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい たけのこ もやし きくらげ れんこん たまねぎ しょうが にんにく	
11 木	○	① ビ ン バ	いかのしょうがに② むらさきもチップス③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ ト ウパンジャン イカ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ みりん むらさきもチップス さとう あぶら	もやし にんじん ほうれんそう しょうが	イカにはからだを つくるたんぱく質 がたくさんはいつ ています
12 金	○	① ハ ニ ー ッ プ	さかなのコーンやき① いそかあえ② れいとうパイン③	① ② ③	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ちくわ のり	コッペパン さとう はちみつ バター マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう	コーン たまねぎ パセリ にんじん だいずもやし ほうれんそう きゅうり パイナップル	
15 月	○	① パ ル ン ク	もずくスープ① メンチカツ② アーモンドフィッシュ③	① ② ③	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ もずく ぶたにく たまご かたくちいわし	ミルクパン パンこ こむぎこ アーモンド ごま	えのき たまねぎ にんじん きょうな キャベツ たまねぎ	キャベツたっぴり 手作りメンチカツ です

ひ ようび	🏠 こんだてめい	🍴		🍳 あかのなかま ちやくやほねを つくるしよくひん	🍜 さいろのなかま ねつやちからの もとになるしよくひん	🍎 みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしよくひん	メモ
		主食	副食				
16 火	めか ごわ はり んわ ①か	ワンタンスープ② おこのみバーグ③	ぎゅうにゅう ① たまご やきふた わかめ え だまめ ② ふたにく ③ ふたにく とりにく あおのり かつおぶし たまご	こめ むぎ ごまあぶら ワンタンのかわ パンこ おこのみソース	えだまめ ほししいたけ にんじん はくさい しょうが にんにく ネギ こまつな たまねぎ キャベツ		
17 水	ス パイ ン ク	クリームシチュー① イカのマリネ② イチゴババロア③	ぎゅうにゅう ① とりにく チーズ ぎゅうにゅう な まクリーム ② イカ ③ ぎゅうにゅう かんてん	しよくばん じゃがいも バター ホワイト ソース オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーン ピーマン ブロッコリー キャベツ マス タード いちご		
18 木	プ どん コ ギ ①	ちゅうかスープ② みかん③	ぎゅうにゅう ① ふたにく コチジャン ② とうふ とりにく ③	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ	にんにく たまねぎ だいずもやし にん じん ニラ ネギ にんじん チンゲンサイ みかん		
19 金	た ん め ん ①	だいこんホタテサラダ② むしパン③	ぎゅうにゅう ① ふたにく ② ハム ホタテ ③ ぎゅうにゅう	ラーメンのめん しおこうじ ごまあぶら マヨネーズ ホットケーキミックス さとう イチゴジャム ブルーベリージャム	もやし ニラ はくさい にんじん ネギ だいこん にんじん きゅうり レモン	みどりのなかまの お野菜がたっぷり はいたタンメン	
22 月	ナ ン	こほうのドライカレー ① さかなのピカタ② ヨーグルト③	ぎゅうにゅう ① ふたにく とりにく ② タラ たまご ③ ヨーグルト	ナン じゃがいも カレールウ ト マトケチャップ マヨネーズ こむぎこ	たまねぎ にんじん えだまめ ピーマン パセリ いちご		
23 火	キ は ん タ ク ① ク ご	ワカメスープ② しゅうまい③	ぎゅうにゅう ① ふたにく ② わかめ なると とりにく ③ ふたにく	こめ むぎ しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ オイスターソース	たまねぎ はくさいキムチ だいこんつぼけ ニラ にんにく しょうが ニラ ネギ キャベツ コーン しょうが たまねぎ ネギ しいたけ		
24 水	ロ ー ン ル パ	コンソメスープ① チキンマッシュやき② キャラメルプリン③	ぎゅうにゅう ① ベーコン ② とりにく チーズ ぎゅうにゅう ③ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ マヨネーズ マッシュポテト さとう	パセリ ブロッコリー にんじん たまね ぎ ほうれんそう にんにく しょうが マス タード		
25 木	ど お ん や ① こ	つるしやきあえ② マカロニきなこ③	ぎゅうにゅう ① とりにく こおりとうふ たま ご ② かまぼこ もずく ③ きなこ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら さとう マカロニ	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ きゅうり にんじん	みんな大好きつる しやきあえ	
26 金	な ひ や ど し ん き ① つ	まつかぜやき② かえでのみ③	ぎゅうにゅう ① あぶらげ かまぼこ わかめ ② ふたにく とりにく とうふ たまご みそ ひじき ③ たまご ぎゅうにゅう	うどん ごま ぼんこ アーモンドフードル メーフルシロ ップ さとう こむぎこバター	にんじん ネギ ネギ れんこん しょうが	きつなうどんとは あぶらあげがは いたおうどんで す	
29 月	ひ は じ ん き ① ご	けんちんじる② とうふのみそやき③	ぎゅうにゅう ① ひじき とりにく あぶらげ さつまあげ ② ③ とうふ とりにく みそ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	えだまめ にんじん たまねぎ にんじん ネギ こんにゃく しいたけ ゴボウ たまねぎ ネギ にんじん		
30 火	パ ン プ キ ン	コロッケ① スモークサラダ② ヨーグルトババロア③	ぎゅうにゅう ① ふたにく たまご ② とりにく ③ ヨーグルト ぎゅうにゅう かん てん	デニッシュパン じゃがいも こむぎこ パンこ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん ブロッコリー きゅ うり りんご レモン		