



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 ちやくやほねを つくるしよくひん | きいろのなかま ねつやちからの もとなるしよくひん | みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしよくひん | メモ |
|----------|--|----------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | 主食 | 副食 | | | | |
| 1 月 | ① せい ま そ う の め れ ん い | ポトフ② スコーン③ | ① ぎゅうにゅう ② エビ イカ アサリ ツナ ③ パーコン | ぎゅうにゅう ① エビ イカ アサリ ツナ ② パーコン ③ 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 | からだのちようしを ととのえるしよくひん 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 たまご ぶたにく ② とうふ ③ あじ たまご | ぎゅうにゅう ① たまご ぶたにく ② とうふ ③ あじ たまご | こめ ごま ふ こむぎこ ばんこ | からだのちようしを ととのえるしよくひん たけのこ まいたけ さやえんどう ネギ きょうな にんじん | |
| 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 とりにく ヨーグルト ② イカ ③ かんてん | ぎゅうにゅう ① とりにく ヨーグルト ② イカ ③ かんてん | 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 | からだのちようしを ととのえるしよくひん 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 とうにゅう みそ ぶたにく ② サバ みそ ③ あずき | ぎゅうにゅう ① とうにゅう みそ ぶたにく ② サバ みそ ③ あずき | こめ むぎ もちごめ さとう | からだのちようしを ととのえるしよくひん こんにゃく 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 ぶたにく とりにく たまご ② チーズ パーコン ③ | ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく たまご ② チーズ パーコン ③ | 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 | からだのちようしを ととのえるしよくひん 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 ぶたにく たまご ② とりにく たまご ③ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ① ぶたにく たまご ② とりにく たまご ③ 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 | からだのちようしを ととのえるしよくひん 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 ぶたにく ② たまご ③ かんてん | ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② たまご ③ かんてん | 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 | からだのちようしを ととのえるしよくひん 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 エビ イカ かまぼこ たまご ② ぶたにく とりにく たまご とうふ ③ しらたま | ぎゅうにゅう ① エビ イカ かまぼこ たまご ② ぶたにく とりにく たまご とうふ ③ 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 | からだのちようしを ととのえるしよくひん 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 | ビ ビ ン バ ① | いかのしょうがに② むらさきもチップス ③ | ① ぶたにく かまぼこ みそ ト ウパンジャン ② イカ ③ | ぎゅうにゅう ① ぶたにく かまぼこ みそ ト ウパンジャン ② イカ ③ | こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ みりん あぶら むらさきもチップス さとう | からだのちようしを ととのえるしよくひん 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 | ハニ ー パ ン ① | 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 ホキ チーズ ② ちくわ のり ③ | ぎゅうにゅう ① ホキ チーズ ② ちくわ のり ③ | 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 | からだのちようしを ととのえるしよくひん 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 | ミ ル ク ① | 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 かまぼこ とうふ もずく ② ぶたにく たまご ③ かたくちいわし | ぎゅうにゅう ① かまぼこ とうふ もずく ② ぶたにく たまご ③ 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 | からだのちようしを ととのえるしよくひん えのき たまねぎ にんじん きょうな キャベツ たまねぎ | キャベツたっぷり 手作りメンチカツ です |

| ひ ようび | 🏠 こんだてめい | 🍴 ごはん | | 🍳 あかのなかま ちやくやほねを つくるしよくひん | 🍜 きいろのなかま 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 お野菜がたっぴり はいったタンメン | |
| 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 う 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 いったおうどんで 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 ン 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 | | |

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。