

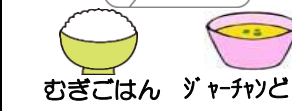

























# 10月 こんだてよていひょう

令和6年度

くまもとしりつおのうえしょうがっこう  
熊本市立尾ノ上小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<b>体調をととのえて 勝利を目指そう!</b> 	<b>1</b> みかん いりこだいず  ミルクパン ちゃんぽん	<b>2</b> てづくり ぶりかけ こんぶあえ  むぎごはん ジャチャソウフ	<b>3</b> カリカリ だいこん さかなの ヤニヨムソース  ごはん クッパスープ	<b>4</b> フルーツ あんにん カレーミート ビーンズ  コッパパン やさいスープ
		パン スパゲティ あぶら さとう ぶたにく だいず かまぼこ ぎゅうにゅう (いりこ) にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく みかん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま とうふ ぶたにく みそ いかつお ぎゅうにゅう (こんぶつくだに) しらすぼし にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく キャベツ だいこん しょうが	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ホキ とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ビーマン にんじん たら たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ きくらげ	パン さとう じゃがいも あんにんとうふ あぶら ぶたにく だいず ぶたレバー ウィンナー ぎゅうにゅう にんじん ビーマン トマト チンゲンサイ たまねぎ にんにく キャベツ しめじ おうとう パイン
き あか みどり	<b>7</b> さかなの てんぷら  ごもくごはん さつまじる	<b>8</b> コールスロー てりやき チキンバーグ  まるパン ミネストローネ	<b>9</b> あじめぐり〜おしろへん〜 なごやじょう シューシー ポイルキャベツ みそカツ  むぎごはん きしめん	<b>10</b> いっしょく のりつくだに ごますあえ  ごはん うまに	<b>11</b> ブルーベリー ジャム だいこんサラダ  しょくパン うずらたまごの シチュー
	こめ むぎ さとう こむぎこ さつまいも こんにやく あぶら あぶらあげ ホキ とりにく みそ ぎゅうにゅう (いりこ) にんじん ねぎ ごぼう えだまめ しいたけ はくさい だいこん	パン マカロニ あぶら じゃがいも とりにく だいず ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう にんじん トマト キャベツ コーン たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう きしめん あぶら ぶたにく みそ とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう (こんぶ・かつお) にんじん ねぎ にんにく キャベツ だいこん ごぼう しいたけ みかんジュース	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま ぶたにく あつあげ さかなすりみあげ ぎゅうにゅう のりつくだに にんじん チンゲンサイ たまねぎ いんげん もやし しいたけ	パン じゃがいも さとう ごま あぶら うずらたまご いんげんまめ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり ブルーベリー
こんだて	<b>スポーツの日</b> 	<b>14</b> ももかん ジャーマン ポテト  ミルクパン にくだんご スープ	<b>15</b> ごもくまめ こいわしフライ  むぎごはん しらたまじる	<b>16</b> シューシー うんどうかい じゅんび 運動会準備の ぶいかえきゅうぎょうび 振替休業日 	<b>17</b> いちごジャム ぎょうざ  しょくパン はっぼうどうふ
		パン じゃがいも あぶら ミートボール ベーコン ぎゅうにゅう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく おうとう	こめ むぎ パんこ こんにやく さとう しらたま さとも あぶら だいず さかなすりみあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう こいわし こんぶ (かつお・こんぶ)	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま ぶたにく あつあげ さかなすりみあげ ぎゅうにゅう のりつくだに にんじん チンゲンサイ たまねぎ いんげん もやし しいたけ	パン でんぶん いちごジャム あぶら とうふ うずらたまご ぶたにく かまぼこ ぎょうざ ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが みかんジュース
き あか みどり	<b>運動会の ぶいかえきゅうぎょうび 振替休業日</b> 	<b>21</b> ココアビーンズ ツナサラダ  コッパパン かぼちゃの クリームに	<b>22</b> キャベツと チキンのあえもの めざし  むぎごはん たまねぎの みそしる	<b>23</b> てづくり ぶどうゼリー そくせきづけ  ごはん きのかレー	<b>24</b> ナッツの りんかけ ごぼうサラダ  しょくパン わふうスパゲティ
		パン マカロニ さとう でんぶん あぶら とりにく ツナ だいず ぎゅうにゅう チーズ かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ ごま あぶら ごまあぶら 種ワケ とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう めざし (いりこ) にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ゼリーのもと にんじん たまねぎ えのき しめじ エリンギ にんにく しょうが キャベツ はりはりづけ ぶどうジュース	パン スパゲティ さとう あぶら ごま ノエッグ マヨネーズ カユナツツ アーモンド ぶたにく さかなすりみあげ ぎゅうにゅう ひじき にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう きゅうり
こんだて	もやしの あえもの なすとぶたにくの みそいため  びちまる むぎごはん かきたまじる	<b>28</b> ヨーグルト レバーと さつまいもの ナッツあえ  コッパパン ワンタンスープ	<b>29</b> ぶりかけ わかめの すのもの  むぎごはん にくじゃが	<b>30</b> ※11:45〜給食 かきなます いわしの おかかに  ごはん ぶたじる	早寝 
		こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう かまぼこ (かつお・こんぶ)	パン でんぶん さつまいも さとう あぶら ワンタンめん カユナツツ とりレバー ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト ビーマン チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ きくらげ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう わかめ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま いわし かつおぶし とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう (いりこ) にんじん ねぎ だいこん かき はくさい しょうが
き あか みどり	にんじん こまつな ねぎ なす たまねぎ しょうが もやし えのき	にんじん こまつな ねぎ なす たまねぎ しょうが もやし えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう わかめ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま いわし かつおぶし とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう (いりこ) にんじん ねぎ だいこん かき はくさい しょうが	朝ごはん 

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。