

# こんだてひょう 4がつ

令和6年度

田迎南小学校

日 曜	こんだてめい	しょくひんめい					
		(赤)おもにからだをつくるものになる		(緑)おもにからだのちようしをととのえるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる	
		おもにたんぱくしつ	おもにむきしつ	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもにたんすいかぶつ	おもにしつ
	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
10 水	ミルクパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	あぶら
	クリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ		バター
	いっしょくこくとうだいず	だいず				こくとう	
12 金	セルフドッグ	フランクフルト				パン・さとう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	コールスロー			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら
	やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・コーン	じゃがいも	あぶら
15 月	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	こめ・じゃがいも	あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	そくせきづけ				キャベツ・はりはりづけ		ごま
	フルーツミックス				パイン・もも	カクテルゼリー・いちごゼリー	
16 火	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶたにく・みそ		にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	こんにやく・さとう	あぶら
	すましじる	とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ		
	いっしょくのりごまふりかけ						
18 木	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	いわしのおかか	いわし かつおぶし					
	ごまずあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま
19 金	かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん	
	しょくパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	スパゲティミートソース	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら
マーシャルピンズ						マーシャルピンズ	
22 月	ひごまるデ						
	さけごはん	さけ	わかめ			こめ	ごま
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	すのもの				もやし・きゅうり・コーン	はるさめ・さとう	
23 火	はるキャベツぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	キャベツ・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにやく	あぶら
	ミニみかんゼリー					みかんゼリー	
	むぎごはん					こめ・むぎ	
23 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	タイピーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ・しょうが	はるさめ	あぶら
	きゅうりのパンパンジーサラダ	チキンフレーク			もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら
	いっしょくのりつくだに		のりつくだに				
24 水	ミルクパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら
	にんじんのナッツサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・コーン		アーモンド・ノンエッグマヨネーズ
	うましおスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・にんにく		あぶら
25 木	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら
	ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	もやし・きゅうり		ごま
26 金	いっしょくあじつけのり		あじつけのり				
	コッペパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	まめのドライカレー	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		あぶら
26 金	コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん	あぶら
	てづくりりんごゼリー		ゼリーのもと		りんごかじゅう	さとう	
	むぎごはん					こめ・むぎ	
30 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	はっぼうどうふ	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	でんぷん	あぶら
	ぎょうざ	ぎょうざ					あぶら
	もやしのこんぶあえ		こんぶのつくだに		もやし・きゅうり		ごま

※ 都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。