

こんだてひょう 5がっ

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	おもにむぎしつ	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	
1	水	しょくパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ごぼうサラダ いちごジャム	ぶたにく・かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ ごぼう・きゅうり	パン めん じゃがいも いちごジャム こめ・むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ
2	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそに わかめのすのもの かきたまじる	さば・みそ たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	さとう さとう じゃがいも・でんぷん	ごま
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものごもくに もやしのごますあえ ちりめんナッツ	だいや・ぶたにく・ちぎりあげ・こやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ごぼう・いんげん もやし・キャベツ・きゅうり	じゃがいも・こんにやく・さとう さとう さとう	あぶら ごま アーモンド
8	水	ミルクパン ぎゅうにゅう あつあげのカレーミート ワンタンスープ ももかん	あつあげ・ぶたにく・だいや ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン・トマト チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・にんにく たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが おうとう	さとう ワンタンめん	あぶら
9	木	ピースそぼろどん ぎゅうにゅう たまねぎのあえもの ぶたじる	とりにく・だいや	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが たまねぎ・きゅうり だいこん・しょうが	こめ・むぎ・さとう さとう じゃがいも・こんにやく	あぶら ごま あぶら
10	金	ミルクパン ぎゅうにゅう ししゃもフライ こめこのクリームスープ まっちゃビーンズ	いんげんまめ・ベーコン だいや	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	パン パンこ じゃがいも・こめこ さとう・でんぷん	あぶら バター・あぶら
13	月	かんぴょういりませごはん ぎゅうにゅう れんこんのはさみあげ タイピーエン	とりにく・あぶらあげ うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・いんげん・かんぴょう・しいたけ れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ・たまねぎ・しょうが・きくらげ	こめ・さとう パンこ でんぷん はるさめ	あぶら あぶら あぶら
14	火	チキンカレー ぎゅうにゅう トマトサラダ	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・たまねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら あぶら
15	水	しょくパン ぎゅうにゅう にくうどん ツナサラダ マーシャルビーンズ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・かつおぶし(だし) ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ にんじん	しいたけ・しょうが・たまねぎ キャベツ・きゅうり・たまねぎ	パン さとう・うどん ノンエッグマヨネーズ・あぶら マーシャルビーンズ	あぶら
16	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ナッツあえ さわにわん	いわし ぶたにく・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん にんじん・こまつな・ねぎ	うめぼし もやし・きゅうり たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・しょうが	さとう さとう	アーモンド・あぶら あぶら
17	金	チリコンカン ぎゅうにゅう やさいのスープに すいかいりフルーツミックス	だいや・ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ おうとう・パイン・すいか	パン・さとう じゃがいも カクテルゼリー	あぶら
20	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きゅうりのちゅうかあえ みかんジュース	ひごまるデー きゅうり とうふ・ぶたにく・だいや・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく きゅうり みかんジュース	こめ さとう・でんぷん はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ キャベツとチキンのあえもの たまねぎのみそしる	あじ チキンフレーク とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	こめ・むぎ パンこ さとう	あぶら ごま・ごまあぶら
23	木	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ みかんジュース	ぶたにく とうふ・かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ・にら・にんじん にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし たまねぎ みかんジュース	こめ・むぎ・さとう さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら ごまあぶら
24	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ にんじんサラダ	きなこ ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ たまねぎ・きゅうり	パン・さとう さとう	あぶら あぶら
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのソースいため とうふのみそしる いっしょくのりごまふりかけ	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし) のり	ピーマン にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・きりぼしだいこん たまねぎ・えのきたけ	さとう じゃがいも	あぶら ごま
29	水	こめこいりにんじんパン ぎゅうにゅう アスパラいりクリームパンネ あまなつサラダ いっしょくいりこアーモンド	いんげんまめ・ベーコン いりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ キャベツ・あまなつみかん・きゅうり・たまねぎ	パン マカロニ さとう アーモンド	バター あぶら
30	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのたまねぎソースからめ ゆかりあえ しらたまじる	ホキ かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん・ゆかり にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり だいこん・えのきたけ	こめ・むぎ でんぷん・さとう しらたまもち	あぶら
31	金	セルフバーガー ぎゅうにゅう コーンサラダ トマトとたまごのスープ	ハンバーガー たまご・ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・ねぎ	キャベツ・コーン・きゅうり・たまねぎ たまねぎ	パン・さとう・でんぷん さとう	あぶら あぶら

※ 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。