

こんだてひょう 7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となる		(緑)おもにからだのちようしをととのえるものとなる		(黄)おもにエネルギーのもととなる	
		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
1 月	ハッスルどん	ぶたにく・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが	こめ・こんにやく・さとう・でんぷん	あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	おかかあえ	いとかつお		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
2 火	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しおにくじゃが	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・にんにく	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら
	うめあえ		しらすぼし		キャベツ・きゅうり・うめぼし		あぶら
3 水	いっしょくのりのつくだに		のりつくだに				
	ミルクパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	あぶら
4 木	レイシのマヨサラダ	チキンフレーク			キャベツ・レイシ(にがうり)		ノンエッグマヨネーズ
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・じゃがいも	あぶら
	ぷちまるむぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 金	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
	そうめんのあえもの			おくら・にんじん	もやし・コーン	そうめん・さとう	ごま・ごまあぶら
	すましじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ・えのきたけ		
	ミルクパン					パン	
8 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのクリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	バター・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
	いっしょくこくとうだいず	だいず				こくとう	
9 火	ごはん					こめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら
	ナムル		しらすぼし	にら	もやし	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら
10 水	あじつけのり		あじつけのり				
	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さばのソースに	さば			しょうが	さとう	
11 木	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	
	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	
	ソフトフランスパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 金	ハンバーグのロベールソース	ハンバーグ			たまねぎ		バター
	トマトサラダ			トマト	きゅうり・コーン		あぶら
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ		あぶら
	☆セレクトデザート					ももゼリー・パイゼリー	
16 火	ぷちまるむぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さかなのこうみソース	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら
	ごまずあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
17 水	じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	えのきたけ	じゃがいも	
	ミルクパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	スパゲティナポリタン	ぶたにく		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	あぶら
18 木	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	さとう	あぶら
	なすとピーマンのジャージャーどん	ぶたにく・だいず・みそ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・なす・しいたけ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	もやしのちゅうかあえ		わかめ		もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら
19 金	スーミータン	たまご・ベーコン		ねぎ・にんじん	たまねぎ・コーン	でんぷん	ごまあぶら
	しよくパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	レバーとポテトのナッツあえ	とりレバー		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら・カシューナッツ
18 木	はるさめスープ	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが	はるさめ	ごまあぶら
	マーシャルピンズ						マーシャルピンズ
	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 金	フルーツミックス				パイナップル・もも	カクテルゼリー・レモンゼリー	
	コッペパン・チリコンカン	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	やさいスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
19 金	ヨーグルト		ヨーグルト				

あじめぐり
フランス

--	--	--	--	--	--	--	--

※ 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。