

こんだてひょう 6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のになる	
		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	おもにたんすいかがつ	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	
3月	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ てづくりめゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし・わかめ ゼリーのもと	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・じゃがいも	あぶら
4火	むぎごはん ぎゅうにゅう しいらフライ トマトときゅうりのあえもの みそしる	しいら みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	トマト にんじん・チンゲンサイ	きゅうり・たまねぎ たまねぎ	こめ・むぎ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま・ごまあぶら
5水	しよくパン ぎゅうにゅう サラダスパゲティ きびなごごまフライ いちごジャム	チキンブレイク・ハム	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	スパゲッティ・さとう パンこ いちごジャム	あぶら ごま・あぶら
6木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため うめかつおあえ はるさめじる	あつあげ・ぶたにく・みそ いとかつお 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 チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ・しょうが キャベツ・きゅうり・ばいにく たまねぎ・しいたけ	さとう・でんぷん さとう はるさめ	あぶら
7金	セルフドック(まめのドライカレー) ぎゅうにゅう ミネストローネ ミニみかんゼリー	たいす・ぶたにく・ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	パン マカロニ・じゃがいも みかんゼリー	あぶら
10月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのあまづけ キャベツのみそしる ざぜんまめ	ホキ あぶらあげ・みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ・いりこ(だし) こんぶ	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ・たまねぎ	こめ でんぷん・さとう こくとう・さとう	あぶら
11火	タコライス(タコミート・レタス) ぎゅうにゅう コーンとたまごのスープ	ぶたにく・たいす たまご・ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく・レタス たまねぎ・コーン	こめ・むぎ・さとう・でんぷん でんぷん	あぶら ごまあぶら
12水	まるパン ぎゅうにゅう ホキフライ いっしょくソース どうもろこし やさいスープ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	どうもろこし たまねぎ・しめじ	パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら あぶら
13木	ホークカレー ぎゅうにゅう じゃこまめサラダ フルーツミックス	ぶたにく だいず	チーズ・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり パイン・おうとう	こめ・むぎ・じゃがいも さとう カクテルゼリー	あぶら あぶら・ごまあぶら
14金	しよくパン ぎゅうにゅう フオー ごぼうのごまヨサラダ マーシャルピンズ	ぶたにく・さかなすりみあげ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・レモンかじゅう ごぼう・もやし・きゅうり	パン ビーフン	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ
17月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに くきわかめのあえもの スタミナぶたじる	いわし とうふ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん・にら	だいこん もやし キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら
18火	むぎごはん ぎゅうにゅう レイシとぶたにくのみそマヨいため しおこんぶあえ にらたまじる	ぶたにく・みそ とうふ・たまご・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう しおこんぶ こんぶ(だし)	にんじん にんじん・にら	レイシ(にがうり)・たまねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ こんにやく・さとう	ノンエッグマヨネーズ・あぶら
19水	ミルクパン ぎゅうにゅう キスフライ ビーンズサラダ ラビオリスープ	きす だいず いんげんまめ・チキンブレイク ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ	パンこ さとう ラビオリ	あぶら あぶら
20木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ もやしのちゅうかあえ いっしょくのりごまふりかけ	とうふ・ぶたにく・みそ のり	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・にんにく・しょうが もやし・きゅうり	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
21金	コッペパン ぎゅうにゅう コーンシチュー ツナサラダ ココアビーンズ	いんげんまめ・ベーコン ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも さとう さとう・でんぷん	バター・あぶら あぶら
24月	もずくどん ぎゅうにゅう イナムドゥチ ゴーヤチップス	とりにく・たいす あつあげ・ぶたにく・かまぼこ・みそ・かつおぶし(だし)	もずく ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・コーン・しょうが だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが レイシ(にがうり)	こめ・さとう・でんぷん こんにやく こむぎこ・でんぷん	あぶら あぶら あぶら
25火	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものカレーいため きりぼしだいこんのそくせきづけ つみれじる	ベーコン さかなのつみれ・とうふ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう サラダこんぶ こんぶ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ きゅうり・きりぼしだいこん たまねぎ・えのきたけ・しょうが	こめ・むぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら ごま
26水	ミルクパン ぎゅうにゅう バリバリやきそば(いっしょくチャーめん) にんじんサラダ	ぶたにく・かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン・にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ コーン・きゅうり・たまねぎ	パン チャーめん・でんぷん さとう	あぶら あぶら
27木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに えだまめのすのもの とうふのすましじる	さば とうふ・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 にんじん・ねぎ	しょうが きゅうり・えだまめ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう こんにやく・さとう	ごま
28金	ミルクパン ぎゅうにゅう じゃがいものトマトに かみかみしらすサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら あぶら

まるごとくまもと
ありがとうのひ

ひごまるデー
レイシ

あじめぐり
しゅりじょう
おきなわ



※ 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。