


こんだてひょう 11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)おもにからだのちょ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 金	ミルクパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
	りんごとナッツのサラダ	ハム		みずな	キャベツ・りんご		カシューナッツ・あぶら
5 火	びちくツナカレー	ツナ・だいず・こうやどうふ		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	きりぼしだいこんのナムル	ぼうさいきゅうしょくのひ	サラダこんぶ	こまつな・にんじん	もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごま・ごまあぶら
	ももかん				おうとう		
6 水	しょくパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	きのこスパゲティ	とりにく・ベーコン	チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・しいたけ・にんにく	スパゲッティ	バター
	かみかみナッツサラダ		しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう	カシューナッツ・あぶら
7 木	いちごジャム					いちごジャム	
	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ひめじおでん	あつあげ・うずらたまご・ちぎりあげ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)		だいこん・れんこん・しょうが	じゃがいも・こんにやく	
8 金	みずなのごまネーズあえ	チキンフレーク		みずな・にんじん	もやし		ごま・ノンエッグマヨネーズ
	あじつけのり		いっしょくあじつけのり				
	しょくパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 月	ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	あぶら
	はくさいのクリームスープ	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいも	バター・あぶら
	てづくりみかんゼリー		ゼリーのもと		オレンジジュース	さとう	
	びびんバ	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら
12 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	もずくとうずらたまごのスープ	うずらたまご・とうふ	もずく	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら
	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 水	さかなのあんかけ	ホキ		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しいたけ	でんぷん・さとう	あぶら
	さつまいものみそしる	とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん	さつまいも	
	てづくりふりかけ	いとかつお	あおのり			さとう	ごま
	セルフドッグ 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
14 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	やさいのスープ煮	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
	かくチーズ		チーズ				
	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
15 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さばのごまみそに	さば・みそ			しょうが	さとう	ごま
	かいそうめんのすのもの		かいそうめん	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	
	しらたまじる	かまぼこ・あぶらあげ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・しいたけ	しらたまもち	
18 月	あげパン	きなこ				パン・さとう	あぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しるビーフン	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しいたけ・しょうが	ビーフン	あぶら
	にんじんサラダ	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり		あぶら
ひごまるデー	れんこんチャーハン	ぶたにく・みそ		ねぎ	たまねぎ・れんこん・コーン・にんにく	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん					こめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18 月	じゃがいものうまに	とりにく・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
	もやしのごまずあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま

19	火	ぎょうざ わかめスープ		ぎょうざ とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・みずな	たまねぎ	あぶら ごま・ごまあぶら
20	水	しよくパン						パン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		パリパリやきそば(いっしよくチャーめん) りんごのフルーツミックス	ぶたにく・ちくわ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが	チャーめん・でんぷん	あぶら
21	木	ぶちまるむぎごはん						こめ・むぎ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		いわしのしょうがに なやき	いわし あぶらあげ		こまつな	しょうが はくさい	さとう	ごまあぶら
		みそけんちんじる	とうふ・みそ	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	さといも・こんにやく	ごまあぶら
22	金	ミルクパン						パン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		にくだんごスープ もやしのちゅうかあえ	ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが		
		ミックスかりんとう		いりこ	こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら
25	月	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
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき	こまつな	だいこん・コーン		ごまあぶら
		みかん				みかん		
26	火	むぎごはん						こめ・むぎ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのしょうがやき はくさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	ピーマン にんじん・ねぎ	しょうが・もやし・たまねぎ はくさい・えのきたけ	じゃがいも	あぶら
		にまめ	きんときまめ				さとう	
27	水	まるパン						パン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ホキフライ	ホキ				パンこ こむぎこ	あぶら
		コールスロー コーンシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ・コーン	じゃがいも	あぶら バター・あぶら
28	木	ぶちまるむぎごはん						こめ・むぎ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		とりごぼううどん	とりにく・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・ごぼう・しいたけ	うどん	
		キャベツのごまずあえ いっしよくのりごまふりかけ			にんじん	キャベツ		ごま・ごまあぶら ごま
29	金	しよくパン						パン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さかなとまめのチリソース	ホキ・だいず		ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら
		スーミータン マーシャルピンズ	たまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	でんぷん	ごまあぶら・あぶら マーシャルピンズ

※ 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。