

こんだてひょう 12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とになる		(緑)おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる	
		おもにたんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもにむきしつ 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもにたんすいかぶつ 穀類・いも類・さとう	おもにしつ 油脂
2月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに おひたし こうやどうふのみそしる	さば いとかつお あぶらあげ・こうやどうふ・みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ・だいこん・しいたけ たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ さとう さつまいも	ごま
3火	ポークカレー ぎゅうにゅう ビーンズサラダ りんご	ぶたにく だいず いんげんまめ・ハム	チーズ・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ りんご	さとう	あぶら
4水	ミルクパン ぎゅうにゅう あつあげのチリソースいため にくだんごスープ こくとうナッツ	あつあげ・ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・にんにく はくさい・もやし・しめじ・しょうが	パン さとう・でんぷん	あぶら アーモンド・カシューナッツ
5木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう おでん ゆかりあえ いっしょくのりのつくだに	うずらたまご・あつあげ・ちぎりあげ・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	だいこん もやし・キャベツ	こめ・むぎ さといも・こんにやく	ごま
6金	しょくパン ぎゅうにゅう チャンポン ししゃもフライ マーシャルピンズ	ぶたにく・かまぼこ ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく	パン めん パンこ	あぶら あぶら マーシャルピンズ
9月	ごはん ぎゅうにゅう レバーとさかなのナッツがらめ はくさいじる いっしょくのりごまふりかけ	ホキ・とりレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ピーマン にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しめじ	こめ でんぷん・さとう じゃがいも	あぶら・カシューナッツ あぶら ごま
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやきうどん もやしのごまずあえ てづくりひじきふりかけ	やきどうふ・ぎゅうにく・ぶたにく・ちくわ いとかつお	ぎゅうにゅう しらすぼし・ひじき	にんじん・ねぎ にんじん	はくさい・たまねぎ・ごぼう もやし	こめ・むぎ うどん・さとう さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら・あぶら
11水	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ みずなのサラダ いりこだいず	ウインナー チキンブレイク だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん みずな・にんじん	だいこん・たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら
12木	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまいものカレーいため わかめのすのもの もやしのあったかスープ	ぶたにく とうふ・とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが だいこん・きゅうり もやし・しいたけ・しょうが	こめ・むぎ さつまいも・さとう さとう でんぷん	あぶら ごま あぶら
13金	こくとうパン ぎゅうにゅう こんさいのみそシチュー ツナサラダ ミニりんごゼリー	いんげんまめ・ベーコン・みそ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・だいこん・れんこん・しめじ キャベツ・たまねぎ	パン さつまいも・こめこ さとう りんごゼリー	あぶら あぶら
16月	ごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ ナムル みかん	とうふ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ こまつな	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが もやし みかん	こめ さとう・でんぷん さとう	あぶら ごま・ごまあぶら
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごごまフライ こまつなとぶたにくのいためもの かきたまじる	ぶたにく たまご・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ(だし)	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ パンこ はるさめ・さとう じゃがいも・でんぷん	ごま・あぶら あぶら
18水	しょくパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かみかみナッツサラダ いちごジャム	ぶたにく・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・さとう さとう いちごジャム	あぶら カシューナッツ・あぶら
19木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ゆずかあえ かぼちゃいりほうとう	いわし かつおぶし ぶたにく・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん かぼちゃ・にんじん・ねぎ	はくさい・ゆず だいこん・しいたけ	こめ・むぎ さとう すいとんめん	
20金	まるパン(カット) ぎゅうにゅう ハンバーグ いっしょくソース ポイルキャベツ クリームスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	いんげんまめ・ベーコン にんじん・ほうれんそう	キャベツ たまねぎ・しめじ	パン じゃがいも	あぶら バター
23月	ごはん ぎゅうにゅう さんぞくやき いとくんでんのあえもの たまごいりきのこじる	とりにく たまご・とうふ	ぎゅうにゅう いとくんでん	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	こめ でんぷん こめこ さとう でんぷん	あぶら ごま・ごまあぶら
24火	チキンライス ぎゅうにゅう やさいスープ エクレア	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ たまねぎ・キャベツ・しめじ	こめ・むぎ じゃがいも エクレア	

ひごまるデー
こまつな



※ 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。

