



# 4がつ こんだてよていひょう



令和4年度

熊本市立芳野小・中学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			小学校	お知らせ		
					(き)	(あか)	(みどり)		エネルギー	小学校	中学校
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる				
11	げつ				<h2>しぎょうしき</h2>				×	×	
12	か			いわしのおかかに たけのこのスタミナのため すましじる	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ かつおこんぶだし	にんじん いら ねぎ たけのこ にんにく たまねぎ えのきたけ	610 23.8	○ (1年生×)	×	
13	すい				<h2>にゅうがくしき</h2>				×	×	
14	もく			ポークカレー フルーツミックス そくせきづけ	こめ あぶら じゃがいも ゼリー ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが パイン もも はりはりづけ キャベツ	659 18.6	○	○	
15	きん			ぶたじる きゅうりのこんぶあえ ミニピーチゼリー	こめ あぶら ゼリー こんにやく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ しゃけ とうふ こんぶのつくだし ぶたにく みそ いらこだし	にんじん ねぎ もやし だいこん ごぼう きゅうり しょうが	580 21.1	○	○	
18	げつ			スパゲティミートソース ツナサラダ	パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	にんじん トマト ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	590 25.2	○	○	
19	か			キャベツのみそいため かきたまじる	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ かまぼこ たまご かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ ピーマン えのき ねぎ	591 23.4	○	○	
20	すい			きびなごフライ にんじんのごまヨササラダ ワンタンスープ	パン あぶら ごま パンこ ワンタンめん あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ きびなご ぶたにく	にんじん チンゲンサイ コーン きゅうり もやし たまねぎ きくらげ しょうが	596 25.5	○	○	
21	もく			じゃがいものうまに こまつなのじゃこあえ いっしょくあじつけのり	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう のり とうふ とりにく ちぎりあげ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ もやし きゅうり	595 23	○	○	
22	きん			てりやきとうふハンバーグ はるさめのすのもの たまねぎのみそしる	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ とうふハンバーグ みそ あげ いらこだし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	669 21.7	○	○	
25	げつ			まめのドライカレー コーンとたまごのスープ	パン あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ちんげんさい コーン	612 26.0	○	○	
26	か			さかなのかばやき サラダたまねぎのあえもの とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ みそ チキンフレイク ホキ とうふ あげ いらこだし	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり しょうが だいこん えのき	623 26.8	○	○	
27	すい			ウインナー コールスロー やさいスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ちんげんさい コーン しめじ	578 21.5	○	○	
28	もく			はっぼうとうふ ぎょうざ ぶりかけ	こめ むぎ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ うすらたまご とうふ ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ しょうが	656 24.6	○	○	
29	きん				<h2>しょうわのひ</h2>				×	×	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の給食回数  
**12回**