



# 10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	しゅしよく	おかず	ざいりょう			小	中	
				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			
3	げつ	 まるパンカッタ	 セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ ミネストローネ	パン あぶら パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう タイ だいず ベーコン いんげん	にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん にんにく かぼちゃ	○	○	
4	か	 むぎごはん	 こまつないりしおマーボー はるさめのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな もやし コーン	○	×	
5	すい	 コッペパン	 かぼちゃのクリームに かいそうサラダ こくとうピーズ	パン マカロニ さとう バター あぶら ごまあぶら こくとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらすぼし わかめ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ しめじ	○	○	
6	もく	8 に ち の だ い き ゅ う							
7	きん	 むぎごはん	 さばのしょうがに おかかあえ とうにゅうみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば いかかつお とうふ とうにゅう みそ いりこだし あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい えのきたけ もやし しょうが	○	×	
11	か	 だいずごはん	 れんこんのきんぴら つみれのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこだし だいず あぶらあげ とうふ しらす さかなのすりみ わかめ みそ	にんじん はくさい だいこん れんこん えだまめ ごぼう ねぎ	○	○	
12	すい	 ミルクパン	 ちゃんぽん ぎょうざ	パン あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく にんじん ねぎ	○	○	
13	もく	 ごはん	 きのごカレー そくせきづけ てづくりぶどうゼリー	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ゼリーののもと	たまねぎ えのき しめじ にんじん えりんぎ にんにく キャベツ ぶどうジュース しょうが こまつな はりはりづけ	6年	×	
14	きん	 むぎごはん	 さかなとレバーのナッツあえ はるさめしる ふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ カシューナッツ	ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ かつお、こんぶだし とりレバー	にんじん たまねぎ しいたけ ちんげんさい ピーマン	6年	×	
17	げつ	 こくとうパン	 さつまいものシチュー だいこんサラダ みかん	パン あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いんげんまめ わかめ チキンフレーク	にんじん たまねぎ みかん だいこん きゅうり しめじ	○	○	
18	か	 むぎごはん	 あじのたび ~ きくち ~ ごぼういりメンチカツ にんじんのごまあえ こそでだごじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ ミンチカツ いりこだし	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	○	○	
19	すい	 しょくパン	 わふうスパゲティ ツナサラダ いちごジャム	パン あぶら さとう スパゲティ いちごジャム	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく ツナ さかなすりみあげ	にんじん たまねぎ えのき しめじ キャベツ きゅうり ちんげんさい	○	○	
20	もく	 ひこまるデー ~ なす ~ なすのそぼろどん	 じゃこあえ こんさいのみそしる	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ しらす いりこだし	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん キャベツ なす	○	○	
21	きん	 むぎごはん	 こいわしフライ もやしのナムル クッパ	こめ むぎ ぱんこ さとう でんぷん ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく たまご とうふ	にんじん たら こまつな もやし キャベツ きくらげ たまねぎ	○	○	
24	げつ	 しょくパン	 カレーうどん かみかみチーズサラダ ブルーベリージャム	パン うどん さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらすぼし かつおぶし	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	○	○	
25	か	 ごはん	 にくとうふ もやしのこんぶあえ あじつけのり	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶのつくだに あじつけのり	にんじん たまねぎ しょうが もやし ねぎ きゅうり しいたけ	○	○	
26	すい	 コッペパン	 かぼちゃフライ やさいスープ	パン あぶら さとう ぱんこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ かぼちゃ	○	○	
27	もく	 ごはん	 いわしのおかか かきなます たまねぎのみそしる	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ わかめ かつおぶし いわし いりこだし	にんじん たまねぎ だいこん かき ねぎ	○	○	
28	きん	 むぎごはん	 にくだんこのちゅうかあんかけ ちんげんさいのあえもの コーンとたまごのスープ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ミートボール たまご ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ピーマン ちんげんさい ねぎ もやし	○	○	
31	げつ	 ミルクパン	 タイピーエン ミックスかりんとう	パン あぶら はるさめ さつまいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ だいず いりこ	にんじん たまねぎ はくさい しょうが しいたけ ねぎ	○	○	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。