こんだてよていひょう

鐵塘・中緑小学校

日	曜	献立名	使用する食品名						
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
			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	月	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・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	二学期の給食が始まりました。まだ暑いので今日は冷たくさっぱりとフルーツ杏仁を麻婆豆腐と合わせました。
		フルーツあんにん				パイン・おうとう	あんにんどうふ	カクテルゼリー	
2	火	ごもくうどん	炒にく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ・こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		
		きんぴらごぼう		サラダこんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま	
		のりのつくだに		のりつくだに					
3	水	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	バター	
		こくとうだいず	だいず				こくとう		
		ツナとやさいのソテー	ツナ		にんじん	もやし	さとう		
4	木	ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ・キャベツ	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	うずらの卵はよくかんでゆっくり食べてください。
		うずらたまごとわかめのスープ	とうふ・うずらたまご・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ			
		すりおろしピーチゼリー					ももゼリー		
5	金	にくだんごスープ	ミートボール		にんじん	もやし・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・しいたけ		ごまあぶら	**中緑小学校は給食がありません。**
		れんこんのカレーいため	ベーコン		にんじん	れんこん・コーン	さとう		
8	月	けいはん	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ	たくあんづけ・しいたけ	こめ・さとう		鹿児島の郷土料理の鶏飯です。鶏肉やしいたけの具をご飯の上にのせ、スープをかけて食べます。
		ムース					ムース・フルーツムース		
		ピーマンともやしのいためもの				ピーマン・もやし			
9	火	ハヤシライス	ぶたにく	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく・ふくじんづけ	こめ・むぎ・じゃがいも	ごま	
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
		そくせきづけ			ふくじんづけ	キャベツ			
10	水	スパイシーやきそば	ぶたにく・いか・かまぼこ		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく	スパゲッティ		元気に過ごすためのはしっかり食べることが大切です。今日の焼きそばはみなさんの食欲をアップさせるためにカレー味にしました。
		ももかん				おうとう			
11	木	じゃがいものそぼろに	ぶたにく・ちぎりあげ・だいず		にんじん	たまねぎ・いんげん	じゃがいも・こんにゃく・さとう		
		やさいいため	ハム		にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし			
		ごはんのとも		ごはんのとも					
12	金	セルフドッグ（ウインナー）	フランクフルト						
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	ラビオリ		
		コーンソテー				コーン		バター	
16	火	いわしのかんろに	いわし				さとう		
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが・キャベツ	じゃがいも・こんにゃく		
		ほうれんそうとベーコンのいためもの	ベーコン			ほうれんそう			
17	水	ウインナーとしろいんげんまめのパスタ	ウインナー・いんげんまめ		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・さとう		
		パイン				パイン			
									18日はひごまるデーです。
18	木	さんまのみぞれに	さんま			だいこん			熊本市でとれた**大豆**を使った、ふりかけを作ります。
		さわにわん	ぶたにく・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・しょうが	でんぷん		
		てづくりカレーだいずふりかけ	だいず・いとかつお				さとう	ごま	
19	金	セルフてりやきチーズバーガー	ハンバーグ	スライスチーズ			パン・さとう・でんぷん		
		やさいスープに	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
									22日は味めぐり（京都）です。
22	月	さかなのさいきょうみそソース	ホキ・みそ		ねぎ	たまねぎ	こむぎこ　でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	西京味噌は京都でうまれました。東京に対して京都を「西京」と呼んでいたことから、京都の白みその意味で西京味噌と呼ばれるようになりました。
		ふりかけ							
		にゅうめん	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	こまつな・にんじん	たまねぎ・しいたけ	そうめん		
24	水	タイピーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ	ごまあぶら	
		チンゲンサイのちゅうかいため		しらすぼし	チンゲンサイ	もやし・コーン・にんにく		ごまあぶら	
25	木	チキンカレー	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも		
		フルーツミックス				おうとう・パイン・みかん	カクテルゼリー		
		ふくじんづけ				ふくじんづけ			
26	金	じゃがいものトマトに	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・じゃがいも・さとう		
		いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド	
29	月	さばのソースに	さば			しょうが	さとう		
		ぐだくさんみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ・キャベツ	じゃがいも		
		もやしとコーンのいためもの				ほうれんそう・コーン			
30	火	ぶたにくとあつあげのみそいため	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぷん		
		にらたまじる	たまご・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
		なっとう	なっとう						

※　都合により、献立が変更する場合があります。