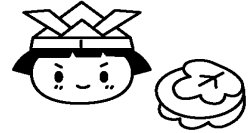


5月のこんだてひょう



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ 体をつくるもの	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの	
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	
6 (金)			こめこパン・じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・キャベツ・ブロッコリー むきまめ・コーン・パイ	
9 (月)			ごはん・サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・ふ とうふ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・たけのこ しめじ・グリーンピース・にんにく しょうが・にら	
10 (火)			ごはん・すましじる かつおのたつたあげ・ひじきサラダ	ごはん・はるさめ でんぷん・あげあぶら サラダあぶら	にんじん・えのき・ねぎ しょうが・むきまめ・コーン	
11 (水)			ごはん・じゃがいも サラダあぶら・さとう ごま	ぎゅうにゅう・こうやとうふ あぶらあげ・にぼし ちくわ・のり	もやし・にんじん・ねぎ キャベツ・ほうれんそう	
12 (木)			ごはん・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・かつおぶし コロッケ・ひじき	チンゲンさい・しめじ・にんじん もやし	
13 (金)			パン・マーガリン ジュリアンヌスープ とりにくのマーメレードに ブロッコリーぞえ	パン・マーガリン サラダあぶら・マーメレード	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・うずらたまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ・えのき・パセリ ブロッコリー
16 (月)			ごはん・わかめのみそじる シューマイ・きんぴらごぼう	ごはん・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・かつおぶし シューマイ・さつまあげ	にんじん・えのき・ねぎ ごぼう・たけのこ・いんげん
17 (火)			ごはん・やさいスープ わふうハンバーグ・アスパラぞえ	ごはん・サラダあぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ・えのき・コーン パセリ・しめじ・アスパラ
18 (水)			ごはん・しんたまねぎのみそじる やきざかな・だいずのいそべに	ごはん	ぎゅうにゅう・なまあげ かつおぶし・さば だいず・昆布 さつまあげ	たまねぎ・にんじん・きぬさや ごぼう・いんげん
19 (木)			カレーライス フルーツポンチ	ごはん・じゃがいも マーガリン・カレールー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アップルソース ミックスフルーツ・アロエ ナタデココ・バナナ
20 (金)			パン・いちごジャム はっぼうとうふ・オムレツ かいそうサラダ	パン・いちごジャム サラダあぶら・でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・えび オムレツ・わかめ かいそうミックス	にんじん・ねぎ・たけのこ ほししいたけ・グリーンピース・しょうが もやし・むきまめ・コーン
23 (月)			てまきごはん・とんじる さんさいのごもくにくだもの	ごはん・じゃがいも	ぎゅうにゅう・のり ぶたにく・とうふ こうやとうふ・さつまあげ	ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・わらび・ふき たけのこ・ほししいたけ・オレンジ
24 (火)			ごはん・ふのすましじる さけのてりに・おかかあえ	ごはん・でんぷん あげあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ふ とうふ・かつおぶし さけ	にんじん・しめじ・ねぎ キャベツ・ほうれんそう
25 (水)			ごはん・はるさめスープ ぶたにくのカラフルいため・くだもの	ごはん・はるさめ さとう・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・うずらたまご かつおぶし・ぶたにく	にんじん・えのき・ねぎ しょうが・あかピーマン・きピーマン ピーマン・たけのこ・ほししいたけ にんにく・みしょうかん
26 (木)			ごはん・とうふスープ ヤンニョムチキン おかひじきのちゅうかあえ	ごはん・でんぷん あげあぶら・サラダあぶら さとう・ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・かつおぶし とりにく	にんじん・えのき・ねぎ にんにく・たまねぎ・おかひじき もやし
27 (金)			フィッシュバーガー コーンいりたまごスープ・ヨーグルト	パンズパン・あげあぶら でんぷん	しるみぎかなフライ・たまご ベーコン・ヨーグルト	キャベツ・コーン・たまねぎ にんじん・パセリ
30 (月)			ごはん・けんちんじる あつやきたまご・きりこんぶの	ごはん・ごまあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・あつやきたまご きりこんぶ・さつまあげ あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・しめじ・いんげん
31 (火)			ごはん・じゃがぶたキムチ ぎょうざ・キャベツのおひたし	ごはん・じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょうざ	たまねぎ・にんじん・ほくさいキムチ にら・キャベツ・もやし

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。