

令和6年度



# こんだてひょう



今月の平均栄養価(中学年で算出)

エネルギー:649kcal たんぱく質:25.5g 脂質:20.6g 炭水化物:90.9g カルシウム:330mg 食塩相当量:2.4g

南陽市立漆山小学校

日	こんだて		あかのなかま からだをつくる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる
1 (火)		にしよくだんぶり すいとんじる あおりのこざかな	ぎゅうにゅう・ぶたにく いりたまご・とりにく あおりのこざかな	ごはん・すいとん	たけのこ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほししいたけ ごぼう・しめじ・みつば
2 (水)		さけのあげに こまつなのおひたし もずくいりたまごスープ	ぎゅうにゅう・さけ・ちくわ もずく・とうふ たまご・かつおぶし	ごはん・でんぱん あげあぶら・さとう	しょうが・こまつな・もやし にんじん・えのき・ねぎ
3 (木)		ぶたにくとはるさめのいためもの はくさいのみそしる しそひじき くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・みそ にほし・しそひじき	ごはん・はるさめ サラダあぶら	しょうが・にんじん・ピーマン もやし・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・しめじ・ねぎ・オレンジ
4 (金)		キラキラサラダ あきやさいのクリームに ミルク(コーヒー) ジャム	ぎゅうにゅう・とりにく なまクリーム・チーズ	しよくだん・じゃがいも マーガリン・こめこ サラダあぶら・ミルク ジャム	はくさい・たまねぎ・にんじん しめじ・コーン・キャベツ きゅうり・むきまめ・ブロッコリー
8 (火)		みそカツ ゆでキャベツぞえ はるさめのすましじる	ぎゅうにゅう・とんかつ みそ・なると	ごはん・あげあぶら・さとう ごま・はるさめ	キャベツ・ほししいたけ・ねぎ にんじん・こまつな
9 (水)		さばこんがしょうゆぼし みそマヨサラダ ふのかきたまじる	ぎゅうにゅう さばこんがしょうゆぼし ちくわ・みそ・たまご かつおぶし	ごはん・マヨネーズ ごま・ふ	ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・にんじん・むきまめ たまねぎ・きぬさや
10 (木)		<b>【めのあいごてきゅうしよく】</b> ちゅうかどん あおなのスープ くだもの(プルーン)	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらたまご えび・とうふ・ベーコン	ごはん・ごまあぶら サラダあぶら でんぱん	たまねぎ・はくさい・たけのこ にんじん・ほししいたけ きぬさや・こまつな・コーン プルーン
11 (金)		ハンバーガー(バンズパン・ハンバーグ カレーソーテー・パッケチャップ) コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ なまクリーム	バンズパン・サラダあぶら バター・ポタージュール	キャベツ・たまねぎ・ピーマン コーン・パセリ
15 (火)		<b>【じゅうさんやきゅうしよく】</b> えだまめじゃこごはん あつやきたまご さんしよくびたし しめじととうふのみそしる	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ あつやきたまご とうふ・あぶらあげ みそ・かつおぶし	ごはん・ごま	むきまめ・キャベツ・もやし にんじん・しめじ・ねぎ
16 (水)		<b>【おきごうちゅうかこうさんのリクエスト】</b> ささみのレモンふうみ かいそうサラダ かきたまじる ふりかけ プリン	ぎゅうにゅう・とりにく かいそうミックス わかめ・たまご・とうふ かつおぶし・ふりかけ	ごはん・でんぱん あげあぶら・さとう サラダあぶら・プリン	しょうが・にんにく・レモンかじゅう むきまめ・にんじん・コーン もやし・ねぎ・えのき
17 (木)		ぶたにくとキャベツのしおこうじいため しらたまじる くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ とりにく	ごはん・サラダあぶら・ごま しらたまもち	たまねぎ・キャベツ・にんじん・いら たけのこ・にんにく・ごぼう みつば・ほししいたけ・オレンジ
18 (金)		かぼちゃチーズフライ はるさめサラダ わかめとコーンのスープ ジャム	ぎゅうにゅう・ハム・わかめ とりにく	こめこパン・あげあぶら はるさめ・ごま ごまあぶら・ジャム	かぼちゃチーズフライ・もやし きゅうり・コーン・にんじん・えのき たまねぎ
21 (月)		<b>【ゆうきまいきゅうしよく 21~24日】</b> はるまき きりこんがのにも だいこんとキムチのスープ	ぎゅうにゅう・はるまき・こんが さつまあげ・あぶらあげ ぶたにく・とうふ	ごはん・あげあぶら こんにやく サラダあぶら・さとう	ごぼう・にんじん・しめじ・だいこん えのき・はくさいキムチ・ねぎ
22 (火)		いかのしょうがやき メンマのいりに こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう・いか・さつまあげ あぶらあげ・みそ・かつおぶし	ごはん・こんにやく ごまあぶら・ごま・じゃがいも	しょうが・メンマ・いんげん・にんじん だいこん・ごぼう・ねぎ
23 (水)		とりにくのからあげ ポテトサラダ オクラのトロトロスープ	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・ベーコン	ごはん・でんぱん・あげあぶら じゃがいも・マヨネーズ	しょうが・にんにく・きゅうり たまねぎ・にんじん・コーン・むきまめ オクラ・えのき
24 (木)		さけのしおやき ごもくまめとこんにやくのいりに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう・さけ だいず・こんが さつまあげ・なまあげ みそ・かつおぶし	ごはん・こんにやく サラダあぶら・さとう	ごぼう・にんじん・いんげん こまつな・もやし
25 (金)		チリコンカン はくさいとベーコンのスープ くだもの(おおつぼうどう 2つ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・チーズ・ベーコン	コッパン・サラダあぶら さとう	たまねぎ・にんにく・トマト・はくさい しめじ・にんじん・ねぎ・ぶどう
28 (月)		あざやかチャップチェ みそワントンじる かんこくのり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ かんこくのり	ごはん・はるさめ サラダあぶら ごまあぶら・ごま・ワントン	たけのこ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・ピーマン(あか・き・みどり) もやし・はくさい・ねぎ メンマ・にんにく
29 (火)		ごもくきんぴら いもに チーズ	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぎゅうにく・チーズ	ごはん・こんにやく サラダあぶら・ごま・さとう ごまあぶら・さといも	ごぼう・にんじん・いんげん ねぎ・しめじ・だいこん
30 (水)		<b>【かにいきゅうしよく(せんせい)のべんきょうかい】</b> ツナサンド(しよくだん・ツナマヨ) ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう・ツナ	しよくだん・パンこ・バター マヨネーズ ラフランスゼリー	たまねぎ・コーン
31 (木)		<b>【ハロウィンきゅうしよく】</b> ハロウィンカレー(カレー・ハンバーグ) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・ハンバーグ ヨーグルト	ごはん・じゃがいも カレールウ マーガリン・さとう	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・アロエ ナタデココ・みかんかんづめ・バナナ ミックスフルーツ(りんご・もも・ラフランス)

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。  
※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※ 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。