



こんだてひょう



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になる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
2 (月)		やきぎょうざ 2ヶ ほうれんそうのごもくいため さつまいもじる	ぎゅうにゅう・ぎょうざ さつまいも・いりたまご とうふ・ぶたにく・みそ	ごはん・サラダあぶら さつまいも・こんにやく	ほうれんそう・たけのこ・しめじ もやし・にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ
3 (火)		さばしおこうじづけ かふうあえ じゃがいものみそじる ミルメーク(コーヒー)	ぎゅうにゅう さばしおこうじづけ あぶらあげ・みそ・にぼし	ごはん・ごまあぶら じゃがいも・ミルメーク	キャベツ・にんじん・もやし きゅうり・たまねぎ・しめじ
4 (水)		だんしゃくコロツケ パックソース ツナとキャベツのサラダ とうふとあおなのわふうスープ	ぎゅうにゅう・ツナ・とうふ とりにく	ごはん・だんしゃくコロツケ あげあぶら サラダあぶら・ごま	キャベツ・ブロッコリー にんじん・コーン・こまつな えのき
5 (木)		オムレツチャップソースがけ カレーキンピラ こまつなのみそじる	ぎゅうにゅう・オムレツ さつまいも・とうふ みそ・かつおぶし	ごはん・さとう・こんにやく サラダあぶら・ふ	ごぼう・にんじん・ピーマン こまつな・しめじ
6 (金)		ささみのレモンふうみあげ カラフルキャベツ コーンチャウダー メープルジャム	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン ひよこまめ・なまクリーム	こめこパン・でんぱん あげあぶら・さとう じゃがいも・ホワイトソース マーガリン・メープルジャム	しょうが・にんにく・レモンかじゅう キャベツ・にんじん・コーン たまねぎ・マッシュルーム・パセリ
9 (月)		スタミナどん もずく入りたまごスープ くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・もずく・とうふ たまご・かつおぶし	ごはん・サラダあぶら さとう・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ たけのこ・ピーマン・しょうが にんにく・えのき・ねぎ・オレンジ
10 (火)		やきぐりコロツケ きりぼしだいこんのもの キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう・さつまいも あぶらあげ・みそ・にぼし	ごはん・やきぐりコロツケ あげあぶら・こんにやく サラダあぶら・さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん・いんげん・しめじ キャベツ
11 (水)		さけのしおやき マカロニサラダ えのき入りたまごスープ	ぎゅうにゅう・さけ・とうふ たまご・ベーコン	ごはん・マカロニ マヨネーズ	キャベツ・にんじん・むきまめ コーン・えのき・ねぎ
12 (木)		えびカツ パックソース ポイルキャベツぞえ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう・えびカツ とうふ・ぶたにく・みそ	ごはん・あげあぶら ごまあぶら・サラダあぶら でんぱん	キャベツ・にんじん・ねぎ・いら しょうが・にんにく・ほししいたけ
13 (金)		ポテトとウインナーのチリソース パイザンヌスープ スティックチーズ	ぎゅうにゅう・ウインナー ベーコン・チーズ	こくとうコッパパン じゃがいも・サラダあぶら さとう	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・かぶ・こまつな
17 (火)		【おつきみきゅうしゅく】 さといもコロツケ メンマのいりに しらたまじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう・さつまいも あぶらあげ・とりにく	ごはん・さといもコロツケ あげあぶら・こんにやく ごまあぶら・ごま・しらたま おつきみデザート	メンマ・いんげん・にんじん ごぼう・みつば・ほししいたけ
18 (水)		いかにさいきょうやき いらとひにきくのいためもの さといもとだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう・いか さいきょうみそ・ぶたにく あぶらあげ かつおぶし・みそ	ごはん・サラダあぶら さといも	もやし・いら・にんにく しょうが・にんじん・しめじ ピーマン・だいこん・ねぎ
19 (木)		カレーライス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	ごはん・じゃがいも カレールウ・マーガリン カクテルゼリー	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・バナナ ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) アロエ・ナタデココ・みかんかんづめ
20 (金)		コーンコロツケ もやしとハムのあえもの ミネストローネ アプリコットジャム	ぎゅうにゅう ハム・ベーコン	しよくパン・あげあぶら マカロニ・じゃがいも オリーブオイル アプリコットジャム	コーンコロツケ・きゅうり・もやし キャベツ・たまねぎ・ピーマン セロリ・にんにく・トマト
24 (火)		てづくりにくだんごのあんかけ しおこんがあえ すましじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・スキムミルク しおこんが・なると・とうふ かつおぶし	ごはん・パンこ・でんぱん あげあぶら・さとう ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・にんじん ほししいたけ・こまつな
25 (水)		わかめごはん シューマイ 2ヶ だいがくも みそけんちん	ぎゅうにゅう・わかめ シューマイ・とうふ あぶらあげ・みそ かつおぶし	ごはん・さつまいも あげあぶら・さとう・ごま こんにやく	ごぼう・にんじん・しめじ・ねぎ
26 (木)		【おおつぷぶどうきゅうしゅく】 ドライカレー やさいスープ くだもの(おおつぷぶどう 3つぷ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいたい チーズ・ベーコン	ごはん・カレールウ サラダあぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・トマト・にんにく しょうが・はくさい・セロリ くきブロッコリー・ぶどう
27 (金)		やきソーセージ パックケチャップ コールスローサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・ウインナー なまクリーム	コッパパン・サラダあぶら マヨネーズ・バター ポタージュルウ	キャベツ・むきまめ・にんじん コーン・たまねぎ・パセリ
30 (月)		【みやうちしょうがっこうさんのリクエスト】 しおからあげ かいそうサラダ はるさめスープ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう・とりにく かいそうミックス わかめ・かまぼこ かつおぶし	ごはん・でんぱん あげあぶら・サラダあぶら はるさめ とうにゅうプリンタルト	しょうが・にんにく・むきまめ にんじん・コーン・もやし ねぎ・しめじ

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。

※ 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。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。