

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:671kcal たんぱく質:25.9g 脂質:21.1g 炭水化物:94.2g カルシウム:361mg 食塩相当量:2.7g

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	さいろのなかま 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 (金)		だんしゃくコロツケ くきわかめのサラダ キャベツとにくだんごのスープ くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう だんしゃくコロツケ くきわかめ・ハム とりにくだんご	しよくパン・あげあぶら ごまあぶら さとう・マロニー くろまめきなこクリーム	もやし・むきまめ・コーン にんじん・キャベツ・ねぎ
5 (火)		ハヤシライス チーズオムレツ にしよくそえやさい	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズオムレツ	ごはん・じゃがいも マーガリン・ハヤシルウ デミグラスソース	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・グリーンピース にんにく・しょうが ブロッコリー・カリフラワー
6 (水)		あじのあまからソースかけ おかかあえ こまつなとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう・あじ かつおぶし・ベーコン	ごはん・でんぷん あげあぶら さとう・はるさめ	キャベツ・もやし・にんじん こまつな・たまねぎ しめじ・コーン
7 (木)		<b>【むろおかファームさんのぶたにくきゅうしよく】</b> ぶたどん なめこのみそしる くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・みそ・かつおぶし	ごはん・こんにやく・さとう	しょうが・たまねぎ・ごぼう グリーンピース・なめこ だいこん・みつば オレンジ
8 (金)		ホットドックハンバーグ(コッペパン・ ハンバーグ・Pケチャップ・カレーソース) クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・ハンバーグ あさり・ベーコン なまクリーム	コッペパン・サラダあぶら じゃがいも・マーガリン ホワイトルウ	キャベツ・たまねぎ・ピーマン たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ
11 (月)		<b>【ゆきまいきゅうしよく 11日~14日】</b> ぶたももカツ パックソース ごまあえ さけのかすじる	ぎゅうにゅう ぶたももカツ・さけ とうふ・かつおぶし・みそ	ごはん・あげあぶら ごま・さとう じゃがいも	こまつな・にんじん・もやし だいこん・ごぼう・ねぎ
12 (火)		すどり はるさめのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう・とりにく なると・かつおぶし ヨーグルト	ごはん・でんぷん じゃがいも・あげあぶら サラダあぶら さとう・はるさめ	しょうが・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ ピーマン・パインかんづめ・ねぎ こまつな
13 (水)		ハンバーグきのこソースかけ ポテトのスープ ビーンズカル(だいずいりこざかな)	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ベーコン だいずいりこざかな	ごはん・サラダあぶら さとう・じゃがいも	しめじ・エリンギ・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・セロリ・コーン
14 (木)		さんまのかばやき おひたし とんじる	ぎゅうにゅう・さんま とうふ・ぶたにく・みそ	ごはん・でんぷん あげあぶら・さとう ごま・じゃがいも こんにやく	しょうが・キャベツ・もやし にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
15 (金)		ドライカレー そえブロッコリー ABCマカロニとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・チーズ・ベーコン	こめこパン・カレールウ サラダあぶら・マカロニ	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・ブロッコリー はくさい・コーン・あかピーマン
18 (月)		ぶたキムチどん わかめスープ チーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・かまぼこ かつおぶし・チーズ	ごはん・サラダあぶら さとう・ごま・ごまあぶら	はくさいキムチ・キャベツ にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・もやし・ねぎ
19 (火)		シューマイ 2ヶ うのはないり キャベツのみそしる のりつくだに	ぎゅうにゅう・シューマイ おから・ちくわ・とうにゅう あぶらあげ・みそ かつおぶし・のりつくだに	ごはん・こんにやく サラダあぶら・じゃがいも	ごぼう・にんじん・ねぎ ほししいたけ・キャベツ
20 (水)		<b>【りんごきゅうしよく】</b> ちくぜんにはくさいとなまあげのみそしる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう・とりにく なまあげ・みそ・かつおぶし	ごはん・こんにやく さといも・サラダあぶら さとう	ごぼう・にんじん・ほししいたけ いんげん・たけのこ・はくさい ねぎ・りんご
21 (木)		<b>【わしよくのひ いもにきゅうしよく】</b> わかめあえ いもに こうじなっとう	ぎゅうにゅう・わかめ ぎゅうにく こうじなっとう	ごはん・ごま・さといも こんにやく・さとう	もやし・にんじん・きゅうり・コーン ねぎ・しめじ・だいこん
22 (金)		しろみざかなフライ パックソース やさいのごまドレッシングあえ しろいんげんまめのポターージュ	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ・ハム しろいんげんまめ・ベーコン スキムミルク・とうにゅう	コッペパン・あげあぶら サラダあぶら・ごま さとう・マーガリン・こめこ	キャベツ・にんじん・ブロッコリー たまねぎ
25 (月)		ハムチーズフライ いそべあえ おやこじる	ぎゅうにゅう ハムチーズフライ のり・とりにく・たまご	ごはん・あげあぶら じゃがいも	ほうれんそう・キャベツ・もやし にんじん・たまねぎ きぬさや・ほししいたけ
26 (火)		<b>【みやうちゅうかつこうさんのリクエスト】</b> ポークカレーライス しらたまフルーツポンチ	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	ごはん・おおむぎ じゃがいも・カレールウ マーガリン・カクテルゼリー カラフルしらたま	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(りんご・もも・ラフランス) バナナ・みかんかんづめ
27 (水)		ごしきなっとう おでん くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう・なっとう・のり ハム・かつおぶし・チーズ・ちくわ ウィンナー・さつまあげ・こんぶ とりにく・うずらたまご	ごはん・こんにやく	ほうれんそう・だいこん・にんじん みかん
28 (木)		<b>【つやひめきゅうしよく】</b> とりにくのちようせんやき あさづけ さといものみそしる ミルメーク(キャラメル)	ぎゅうにゅう・とりにく みそ・なまあげ・かつおぶし	ごはん・さとう・ごまあぶら さといも・ミルメーク	しょうが・にんにく・キャベツ にんじん・かぶ・だいこん・ねぎ
29 (金)		えびカツ パックソース カミカミごまマヨサラダ ミネストローネ いちご&マーガリン	ぎゅうにゅう・えびカツ こんぶ・ベーコン	しよくパン・あげあぶら マヨネーズ・ごま・マカロニ じゃがいも・オリーブオイル いちご&マーガリン	ごぼう・きゅうり・にんじん むきまめ・キャベツ・たまねぎ ピーマン・セロリ・にんにく・トマト

※ 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。