

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:665kcal たんぱく質:26.3g 脂質:21.3g 炭水化物:90.7g カルシウム:345mg 食塩相当量:2.6g

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になる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
9 (木)		ぶたどん(ごはん・ぶたどんのぐ) こまつなのみそしる くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・みそ・にぼし	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・こまつな もやし・ねぎ・にんじん オレンジ
10 (金)		オムレツ もりのソース (プレーンオムレツ・きのこソース) ふゆやさいのクリームに	ぎゅうにゅう・オムレツ とりにく・なまクリーム	コッパパン・サラダあぶら さとう・マーガリン ホワイトルウ	しめじ・エリンギ・マッシュルーム たまねぎ・かぶ・にんじん カリフラワー・はくさい
14 (火)		ビビンバ(ごはん・にくいため・ナムル) キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく いりたまご・あぶらあげ みそ・かつおぶし	ごはん・サラダあぶら ごま・ごまあぶら じゃがいも	ぜんまい・きりぼしだいこん しょうが・にんにく・にんじん ほうれんそう・もやし・キャベツ
15 (水)		【おきごうしょうがっこうさんのリクエスト】 ささみのレモンふうみあげ かいそうサラダ えのきいりたまごスープ プリン わかめふりかけ	ぎゅうにゅう・とりにく かいそうミックス わかめ・とうふ・たまご ベーコン・わかめふりかけ	ごはん・でんぷん 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・えのき・ねぎ
16 (木)		カレーライス フルーツしらたま	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・バナナ ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) みかんかんづめ・アロエ・ナタデココ
17 (金)		チキンのオープンやき フレンチサラダ はくさいとりにくだんごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう チキンのオープンやき チーズ・とりにくだんご	しょくパン・サラダあぶら はるさめ・いちごジャム	キャベツ・むきまめ・にんじん コーン・プロッコリー はくさい・ねぎ
20 (月)		メンマのいりに ぶたキムチなべ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぶたにく・とうふ・みそ ヨーグルト	ごはん・こんにやく ごまあぶら・ごま	メンマ・いんげん・にんじん はくさい・だいこん・えのき・にら ねぎ・はくさいキムチ
21 (火)		【きょうといょうり なつとうじるきゅうしよく】 とりにくのからあげ あさづけ なつとうじる	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・あぶらあげ なつとう・みそ・かつおぶし	ごはん・でんぷん あげあぶら・こんにやく	しょうが・にんにく・キャベツ にんじん・だいこん・ごぼう・せり
22 (水)		さけのしおやき ひじきのにも はくさいのみそしる ミルメーク(コーヒー)	ぎゅうにゅう・さけ・ひじき さつまあげ・うちまめ 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・ミルメーク	ごぼう・にんじん・いんげん はくさい・しめじ
23 (木)		はるまき おかかあえ みそワントンじる	ぎゅうにゅう・はるまき かつおぶし・ぶたにく・みそ	ごはん・あげあぶら ワントン	ほうれんそう・キャベツ もやし・にんじん・はくさい ねぎ・メンマ・にんにく
24 (金)		とりにくのマーマレードに やさいスープ マーガリン	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・ベーコン	やまこめもちりパン さつまいも・あげあぶら サラダあぶら・マーマレード じゃがいも・マーガリン	にんじん・はくさい たまねぎ・セロリ
27 (月)		いかのあまからに こまつなのおひたし かぶとうちまめのみそしる	ぎゅうにゅう・いか・ちくわ なまあげ・うちまめ みそ・かつおぶし	ごはん・でんぷん あげあぶら・さとう	こまつな・もやし・にんじん かぶ・かぶのは
28 (火)		みそカツ ゆでキャベツ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう・とんかつ みそ・とうふ・わかめ なると・かつおぶし	ごはん・あげあぶら さとう・ごま	キャベツ・しめじ・ねぎ にんじん
29 (水)		ごしきなつとう おでん あおりのこざかな	ぎゅうにゅう・なつとう・のり・ム ネーズ・かつおぶし・ウイナ・ちくわ さつまあげ・こんぶ・とりにく うずらたまご・あおりのこざかな	ごはん・こんにやく	ほうれんそう・だいこん・にんじん
30 (木)		しろみぎかなフライ パックソース しゅんぎくとツナのあえもの かきたまじる あじつけのり	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ツナ・たまご・とうふ かつおぶし・あじつけのり	ごはん・あげあぶら・ごま	キャベツ・しゅんぎく・もやし にんじん・コーン・ねぎ・えのき
31 (金)		ポテトのオープンやき のりマヨサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう・ツナ のり・ベーコン	しょくパン・マヨネーズ・ごま ポテトのオープンやき マカロニ・じゃがいも オリーブオイル・ブルーベリージャム	きりぼしだいこん・きゅうり むきまめ・コーン・にんじん 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。