

令和5年 4月 こんたこ予定表

始良市立西始良小学校



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	〇〇〇学校給食7つの目標〇〇〇 健康な体づくり 望ましい食生活のお手本に 助け合い、協力して仲良く食べる 自然の恵みに感謝する 働く人たちに感謝して食べる 地域の食を知り、未来に伝える 食を通して社会の仕組みを知る		季節の食材 たけのこ キャベツ つわ じゃがいも たまねぎ グリンピース きよみみかん	6 始業式・入学式 ご入学おめでとうございます	7 ぎゅうにゅう ① ポークカレーライス ② しめじとやさしいソテー ①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②あぶら ぎゅうにゅう ①ぶたにく、レンズまめ ②ウインナー ①たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、りんご ②キャベツ、しめじ、アスパラガス 624 22.5
こんたこ	安心安全でおいしい給食作りを頑張ります。				
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質g					
日	10	11	12	13	14
こんたこ	ぎゅうにゅう ① チキンライス ② ジュリアンスープ ③ ポテトとおこめのささみカツ ④ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ① ちいさいこめコパン ② メープルジャム ③ ナポリタン ④ やさいサラダ	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② みぞけんちゃんじる ③ きびなごのかぼちゃきゅう ④ キャベツとしめじの炒め	ぎゅうにゅう ① ホワイトパン ② ごもくコーンラーメン ③ ちょうかソテー ④ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ① ぶたとじどん ② ほうれんそうのごうみあえ ③ さつまポテト
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら ②じゃがいも、あぶら ③じゃがいも、こめこ、でんぶん、さとう、あぶら ④ゼリー	①こめコパン ②メープルジャム ③スパゲッティ、あぶら、さとう ④フレンチドレッシング	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③でんぶん、あぶら、さとう、ごま	①もっちりパン ②ラーメン、あぶら ③ごまあぶら、ねりごま、さとう ④こくとうビーンズ	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん ②ごま、さとう、ごまあぶら ③さつまポテト
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①とりにく ②ベーコン ③とりにく	ぎゅうにゅう ③とりにく、ウインナー	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③きびなご	ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③とりにく、ひじき	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、かまぼこ、たまご ②かつおぶし
おもに体の調子を整える	①たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、グリーンピース ②にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ	③たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト ④キャベツ、きゅうり、コーン	②だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、はねぎ ④キャベツ、ぶなしめじ	②にんじん、コーン、はねぎ、もやし、たまねぎ ③キャベツ、にんじん、いんげん	①えのきたけ、にんじん、たまねぎ、はねぎ、ほししいたけ ②ほうれんそう、もやし、えのきたけ
エネルギーKcal たんぱく質g	660 24.2	634 21.8	638 25.4	609 30.3	657 23.4
日	17	18	19	20	21
こんたこ	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② ホイコーロー ③ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ① はいがパン横切り ② ミネストローネ ③ ポテトサラダ ④ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② つわとたけのこののもの ③ しらすおかかあじかけ ④ きよみみかん1/4	ぎゅうにゅう ① ミルクパン ② はるやさしいポトフ ③ ごまだしサラダ ④ アップルジャム	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② ぶたじる ③ いわしのみぞれに ④ きゅうりのゆかりあえ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②でんぶん、ごまあぶら ③はるさめ、あぶら、ごま	①はいがパン ②マカロニ、あぶら ③じゃがいも、あぶら ④とうにゅうパンナコッタ	①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、さとう ③ごま、さとう	①ミルクパン ②じゃがいも、オリーブオイル ③ごまドレッシング ④アップルジャム	①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら ③さとう、でんぶん
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、みそ ③ベーコン	ぎゅうにゅう ②ベーコン、ミックスビーンズ ③ウインナー	ぎゅうにゅう ②とりにく、生あげ ③かつおぶし、あおのり、しらすぼし、こんぶ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウインナー	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、なまあげ、みそ ③いわし
おもに体の調子を整える	②たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ、いんげん、ふかねぎ ③たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、チンゲンサイ、きくらげ	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト ③たまねぎ、コーン、パセリ	②だいこん、つわぶき、にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにゃく、いんげん ④みかん	②たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、アスパラガス ③きゅうり、コーン、にんじん、もやし	②にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、はねぎ ③だいこん ④きゅうり、キャベツ
エネルギーKcal たんぱく質g	640 22.2	575 20.7	590 23.0	599 24.1	654 25.6
日	24	25	26	27	28
こんたこ	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② マーボー豆腐 ③ パンサンスー ④ アシドミルク	ぎゅうにゅう ① 丸パン横切り ② とうにゅうチャウダー ③ サケメンチカツ ④ ゆでキャベツ ルタルソース	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② じゃがいものおぼろに ③ ごぼうのいため ④ えごまふりかけ	ぎゅうにゅう ① こくとうしゃくパン ② とうふのカレーいため ③ しゅうまい(2こ) ④ もやしソテー ⑤ しゅうまいのたれ	ぎゅうにゅう ① たけのこごはん ② はるキャベツのみぞれる ③ さわらのさいせうやき ④ こまつなごまあえ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぶん ③はるさめ、さとう	①パン ②じゃがいも、マーガリン(乳なし)、こむぎこ、あぶら ③パンこ、こむぎこ、でんぶん、さとう、あぶら、④タルタルソース(卵なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん ③ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら④えごまふりかけ	①こくとう食パン ②あぶら、でんぶん ③こむぎこ、でんぶん、さとう ④あぶら	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう ④さとう、ねりごま、ごま
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、とうふ、みそ④アシドミルク	ぎゅうにゅう ②ベーコン、とうにゅう ③サケ	ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ ③あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、さつまあげ、とうふ ③ぶたにく、とりにく、だいたい、ホタテ	ぎゅうにゅう ①あぶらあげ ②生あげ、わかめ、みそ ③さわら、みそ
おもに体の調子を整える	②たまねぎ、にんじん、たけのこ、にら、しいたけ ③きゅうり、にんじん、もやし	②コーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース ③にんじん、キャベツ	②にんじん、こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん ③ごぼう、にんじん、こんにゃく	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ ③たまねぎ ④もやし、コーン	①たけのこ、にんじん、しいたけ、えだまめ ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、はねぎ ④こまつな、だいこん、キュウリ
エネルギーKcal たんぱく質g	604 23.0	644 23.5	625 20.3	588 29.7	594 26.5

☆ 物資調達都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 5月 こんだて予定表

奈良市立西館良小学校



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	1	2	3	4	5
こんだて	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② しんたまねぎのみぞしる ③ かつおほらかわかぼやき ④ キャベツのゆかりあえ ⑤ かしわもち	ぎゅうにゅう ① しよくパン ② いちごジャム ③ しんじゅがのクリームに ④ ほうれんそうサラダ	けんぽうまねび 憲法記念日	みどりのひ	こどものひ
おちにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③でんぶん、あぶら、ごま、さとう、くろざとう④かしわもち	①パン ②いちごジャム ③じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ ④あぶら、さとう	<p>新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることや、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも、食しっかりと食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。</p> <p>生活リズムを整えるには</p> <p>朝・昼・夜の食事を決まった時間に食べるのが大切です。</p> <p>① ZZZ ② 起床中も早寝・早起き安心がけましょう！</p>		
おちに体をつくる	ぎゅうにゅう ②あつあげ、みそ ③かつおほらわがわ	ぎゅうにゅう ③とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう			
おちに体の調子を整える	②たまねぎ、にんじん、はねぎ、えのきたけ、ゆかり ④きゅうり、キャベツ	②にんじん、たまねぎ、えだまめ ③キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン			
エネルギーKcal たんぱく質 g	659 29.0	638 23.4			
日	8	9	10	11	12
こんだて	ぎゅうにゅう ① かつおフレークずし ② とうふとわかめのすましじる ③ あぶらあげとこまつなのひだし	ぎゅうにゅう ① おちゃミルクパン ② マロニーごまふうおひため ③ いぞミックス	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② ごさんだけのみぞしる ③ クーフーイリチー ④ キッズスティックなっとう	ぎゅうにゅう ① パターパン ② ポークピース ③ キャロットサラダ	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② きりぼしだいこんのもの ③ ぶたみぞ
おちにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ③でんぶん	①ミルクパン ②マロニー、ごまあぶら、あぶら、さとう、ごまごま、さとう	①こめ、むぎ ③オリーブオイル、さとう	①バターパン ②じゃがいも、あぶら、でんぶん ③あぶら、さとう	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、あぶら ③さとう、ごま、あぶら
おちに体をつくる	ぎゅうにゅう ①かつおあぶらづけフレーク ②とうふ、わかめ ③あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、たまご ③にぼし、かつおぶし、しおこんぶ	ぎゅうにゅう ②あつあげ、みそ ③ぶたにく、こんぶ④なっとう	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず ③まぐろあぶらづけフレーク	ぎゅうにゅう ②とりにく、なまあげ ③ぶたにく、みそ
おちに体の調子を整える	①ゆかり②にんじん、たけのこ ③しめじ、キャベツ、こまつな	①まっちゃ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、だいこん、チンゲンサイ	②にんじん、キャベツ、ごさんだけ、えのきたけ、こねぎ③にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん	②にんじん、たまねぎ、トマト、グリーンピース ③にんじん、きゅうり、コーン	②だいこん、にんじん、しいたけ、こんにやく、ごぼう、さやいんげん ③にら
エネルギーKcal たんぱく質 g	569 22.5	600 28.8	605 24.7	694 28.2	653 25.0
日	15	16	17	18	19
こんだて	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② かんこくふうにくじゃが ③ きりぼしだいこんのごましじら	ぎゅうにゅう ① しよくパン ② りんごジャム ③ ユンシチュー ④ ピースサラダ	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② けんちんじる ③ アジのやさしいあんかけ	ぎゅうにゅう ① ちいさいにくとうパン ② にくうどん ③ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ① キムチチャーハン ② わかめスープ ③ トマトオムレツ ④ アセロラゼリー
おちにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら ③さとう、ごま	①パン ②りんごジャム ③じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ ④あぶら、さとう	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③こむぎこ、あぶら、さとう、でんぶん	①こくとうパン ②うどん、あぶら、さとう、ごまあぶら ③ごま、ドレッシング	①こめ、むぎ、ごまあぶら ②ごまあぶら ③あぶら、さとう、でんぶん ④アセロラゼリー
おちに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ちくわ ③かつおあぶらづけフレーク	ぎゅうにゅう ③とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう ④ミックスピース	ぎゅうにゅう ②とうふ ③あじ	ぎゅうにゅう ②さつまあげ、ゼラチン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ゼラチン ②わかめ、かにかまぼこ、とうふ ③たまご、ぶたにく
おちに体の調子を整える	②たまねぎ、にんじん、はねぎ ③だいこん、にんじん、ほうれんそう	③にんじん、たまねぎ、コーン ④キャベツ、きゅうり	②だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、はねぎ ③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きぬさや	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな ③きゅうり、コーン、キャベツ、ごぼう	①たまねぎ、えだまめ、はくさい(キムチつけ) ②たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ ③たまねぎ、トマト、にんじん
エネルギーKcal たんぱく質 g	671 24.1	653 25.5	635 23.9	587 26.5	609 24.9
日	22	23	24	25	26
こんだて	ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② チキカレー ③ コールスローサラダ ④ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう ① ちいさいパン ② ミートスパゲティ ③ カレードレッシングサラダ ④ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ① どりごぼうごはん ② すましじる ③ きびごのおちゃあげ	ぎゅうにゅう ① ちいさいバターパン ② ペンネのトマトソース ③ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ① さんしょくどぼうどん ② とうふういのみぞしる ③ オレンジ
おちにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら ③ドレッシング	①パン ②スパゲッティ、あぶら ③あぶら、さとう ④マーシャルピーンズ	①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう ③あぶら、でんぶん	①バターパン ②ペンネ、あぶら ③あぶら、さとう	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②じゃがいも
おちに体をつくる	ぎゅうにゅう ②とりにく、チーズ ④チーズ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう ①とりにく、あぶらあげ ②とうふ、わかめ ③きびご	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウインナー	ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご ②とうふ、みそ
おちに体の調子を整える	②たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご ③キャベツ、きゅうり、コーン	②にんじん、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン ③にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	①にんじん、ごぼう、えだまめ ②にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな③まっちゃ、こんぶちぢみ	②にんじん、たまねぎ、アスパラガス、トマト、③キャベツ、コーン	①しいたけ、いんげん ②だいこん、もやし、こまつな、にんじん ③オレンジ
エネルギーKcal たんぱく質 g	702 23.7	642 23.9	623 28.3	581 22.7	613 22.6
日	29	30	31	<div data-bbox="973 1769 1468 2128" data-label="Complex-Block"> <p>こんだて紹介 10日 ○ごさん竹のみそ汁○ 〆〆〆 鹿児島県は、竹林面積にほんいちごさん竹は、4月下旬から5月上旬が旬で、正式名称は、布袋竹です。</p> <p>〆〆〆 ○クープイリチー○ 〆〆〆 沖縄の伝統料理です。「クープ=昆布」、「イリチー=炒め物」で、昆布の炒め煮です。</p> <p>季節の食材 したまねぎ じゃがいも ごさんだけ かつお しんちゃ</p> </div>	
おちにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ③でんぶん、あぶら、くろざとう	①ミルクパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう	①こめ、むぎ、くろこめ、あかこめ、もちむぎ、げんまい、もちきび、もちあわ ②あぶら、さとう ③ごま、さとう、ごまあぶら		
おちに体をつくる	ぎゅうにゅう ②もずく、とうふ、たまご、かまぼこ ③かつお	ぎゅうにゅう ②ベーコン ④ヨーグルト	ぎゅうにゅう ①だいず ②とりにく、とうふ、たまご ③ハム、きわかめ		
おちに体の調子を整える	②こまつな、えのきたけ、こねぎ ③ごぼう、ピーマン	②にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ ③アスパラガス、キャベツ、コーン、ピーマン	②キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ ③もやし、にんじん		
エネルギーKcal たんぱく質 g	633 27.8	695 23.7	615 25.6		

☆ 物資調達都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 6月 こんだて予定表

始良市立 西始良小学校



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日				1	2
こんだて	「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」開催! 今年の10月、かごしま国体・かごしま大会が開催されます。始良市でも、3種目が行われます。6月29日が、国体開催100日前にあたることから、給食でも前日の28日に、国体あじつけのりができます。51年ぶりに行われる国体をみんなで盛り上げましょう! 		《きせつのしよくざい》 たまねぎ じゃがいも かぼちゃ にんじん とうもろこし なす にら メロン 	ぎょうにゅう ① たてわりバターパン ② コーンポタージュ ③ ヲナごぼう ①バターパン ②じゃがいも ③あぶら、マヨネーズ(たまごめき) ぎゅうにゅう ① ベーコン、ぎゅうにゅう ② まぐろあぶらづけフレーク ②にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン ③たまねぎ、ごぼう 652 22.9	ぎょうにゅう ① こぼつねずし ② さわにわん ③ いわしのうめこ ①こめ、ごま、さとう、あぶら ②でんぶん ③さとう、しそ、でんぶん ぎゅうにゅう ①あぶらあげ ②ぶたにく ③いわし ①にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ、きぬさや、コーン ②だいこん、にんじん、たけのこ、えのきたけ、ごぼう、こんにやく ③うめ 621 25.6
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質g					
日	4(日曜日)	6	7	8	9
こんだて	ぎょうにゅう ① ピンズカレー(おむぎごはん) ② フロッコリーのソテー ①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ②あぶら ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ミックスビーンズ ②ベーコン、 ①たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、りんご ②ブロッコリー、もやし、コーン 661 22.8	ぎょうにゅう ① たてわりこめパン ② ラビオリスープ ③ ポークアランク ④ むしキャベツ ⑤ ケチャマツ ①こめパン ②じゃがいも、オリーブオイル、ラビオリ(こむぎこ) ぎゅうにゅう ① ベーコン、ひよこまめ、ラビオリ(とり)にく、ぶたにく ③ソーセージ ②にんじん、たまねぎ、えだまめ、マツトマト、りんご ④キャベツ、パセリ 618 24.3	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② キャベツのみぞしる ③ さびなごのこうみソース ①こめ、むぎ ②でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま ぎゅうにゅう ①わかめ、みそ ②きびなご ②キャベツ、かぼちゃ、もやし、えのきたけ、はねぎ、 ③ふかねぎ 611 25.4	ぎょうにゅう ① こがたバターパン ② おやこうどん ③ しめじとやさいのソテー ①バターパン ②うどん、でんぶん、あぶら ③あぶら ぎゅうにゅう ②とりにく、たまご ③ウインナー ②だいこん、たまねぎ、しいたけ ③しめじ、キャベツ、ごまつな 577 25.5	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② こんさいじる ③ あげどうぶのにくみぞかけ ④ うめゼリー ①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③ごまあぶら、さとう、でんぶん ④うめゼリー ぎゅうにゅう ③あつあげ、ぶたにく、みそ ②だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ふかねぎ ③にんじん、たまねぎ、はねぎ 603 20.8
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質g					
日	12	13	14	15	16
こんだて	ぎょうにゅう ① あまのけいはん(おむぎごはん) ② ごぼうサラダ ③ こくとうビーンズ ①こめ、むぎ、さとう ②ごま、ごまドレッシング ③こくとうビーンズ ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご、のり ①にんじん、しいたけ、つぼづけ、はねぎ ②ごぼう、にんじん、いんげん 653 26.7	ぎょうにゅう ① こくとうパン ② とうもろこしのクリームに ③ ナタデココのフルーツポンチ ①こくとうパン ②じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ ③ナタデココ、さとう ぎゅうにゅう ②とりにく、ぎゅうにゅう ②たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、いんげん ③もも、みかん、りんご 670 23.0	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② かぼちゃのどぼろに ③ てづくりひじきみかけ ①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん ③ごま、さとう、あぶら ぎゅうにゅう ②とりにく、さつまあげ ③ひじき、かつおぶし、しらすぼし、こんぶ ②たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、いんげん、こんにやく 621 22.4	ぎょうにゅう ① しゃくパン ② ABCマトソース ③ さかきのカレーポテトソース ④ いちごジャム ①しゃくパン ②マカロニ ③あぶら、オリーブオイル、さとう ④いちごジャム ぎゅうにゅう ②ベーコン ③たら ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ほうれんそう ③たまねぎ、マッシュルーム 618 23.1	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② ジャーハンどうぶ ③ せりぼしだいこんのちゅうかあえ ①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぶん ③さとう、ごまあぶら、ごま ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ぎゅうにゅう、あつあげ、だいず、みそ ②たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ ③きりぼしだいこん、きゅうり、コーン 675 25.0
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質g					
日	19	20	21	22	23
こんだて	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② とうふチャンフルー ③ ごぼうのあぶらみそ ①こめ、むぎ ②あぶら、さとう、ごまあぶら ③あぶら、さとう、ごま ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ、とうふ ③みそ、かつおぶし ②しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ ③ごぼう、にんじん 605 24.8	ぎょうにゅう ① はいがしよくパン ② はるまきのスープに ③ はるまき ①はいがしよくパン ②はるまき、ごまあぶら ③あぶら、はるまき(はるまき、でんぶん、こむぎこ、さとう、こめこ) ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ、いか ③はるまき(ぶたにく) ②たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、はねぎ、しいたけ ③はるまき(にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ) 668 25.4	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② さつまあげ ③ さつまあげとやさいのいため ④ いっしょくあじごきみかけ ①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さとう ③ごまあぶら ④ふりかけ(ごま、さとう、でんぶん) ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ③さつまあげ ④ふりかけ(ひじき、あおりの、こんぶ) ②にんじん、しめじ、たまねぎ、いんげん、いとこんにやく ③キャベツ、もやし、えだまめ、キャベツ、しいたけ ④ふりかけ(しそ) 618 25.2	ぎょうにゅう ① こがたミルクパン ② はすどマトのスバゲティ ③ イタリアンサラダ ④ 一食イタリアンドレッシング ①ミルクパン ②スバゲティ、オリーブオイル ③イタリアンドレッシング ぎゅうにゅう ②ぶたにく、セラチン ②たまねぎ、マッシュルーム、なす、トマト ③きゅうり、コーン、キャベツ、あかピーマン 600 25.0	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② とうふのみぞしる ③ やきにくいため ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、さとう ぎゅうにゅう ②とうふ、わかめ、みそ ③ぎゅうにゅう、あかみそ ②にんじん、えのきたけ、はねぎ ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご 602 23.5
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質g					
日	26	27	28	29	30
こんだて	ぎょうにゅう ① ちゅうかどんぶり(おむぎごはん) ② すのもの ③ フルーツあんじん ①こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら ②はるまき、ごまあぶら、さとう、ごま ③フルーツあんじん(さとう) ぎゅうにゅう ①ぶたにく、かまぼこ ③フルーツあんじん(とうにゅう) ①にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ②にんじん、きゅうり、もやし ③フルーツあんじん(もも、あんず) 618 22.2	ぎょうにゅう ① こめパン ② ジュリアンソース ③ マカロニのミートソース ④ マーシャルビーンズ ①こめパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、マカロニ ④マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ぶたにく、だいず ②にんじん、たまねぎ、キャベツ ③たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パセリ 638 23.4	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② さつまじる ③ かつおのみぞしる ④ こくたいあじつけのり ①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③あぶら、さとう、ごま ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ、みそ ③かつお、 ④のり ②にんじん、ごぼう、だいこん、はねぎ、こんにやく ③コーン、えだまめ、うめ 661 29.2	ぎょうにゅう ① たてわりコッペパン ② やきそば ③ いしごきめ ④ みかんかじゅう ①コッペパン ②やきそばめん、ごまあぶら ③さとう ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ちくわ、かつおぶし、あおりの、セラチン ③いしごき、だいず ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ④みかんかじゅう ①もやし、ほうれんそう、さんさいミックス(わらび、えのきたけ、たけのこ) ②たまねぎ、にんじん、ふかねぎ 618 29.7	ぎょうにゅう ① さんさいピビンバ(おむぎごはん) ② じゃがいもわかめのスープ ①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま ②じゃがいも、ごまあぶら ぎゅうにゅう ①ぎゅうにゅう ②わかめ ①もやし、ほうれんそう、さんさいミックス(わらび、えのきたけ、たけのこ) ②たまねぎ、にんじん、ふかねぎ 603 22.8
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質g					

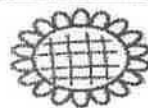
☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 7月 こんだて予定表

始良市立 西始良小学校



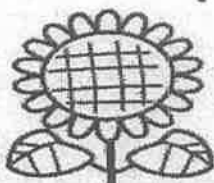
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	3	4	5	6	7
こんだて	ぎゅうにゅう ① あいらのなつやさいカレー (むぎごはん) ② キラキラポンチ	ぎゅうにゅう ① ミルクパン ② やさいスープ ③ とりにくのマリネ	ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② みぞしる ③ ぎゅうにくいしきんぴらごぼろ ④ もも	ぎゅうにゅう ① こがたバターパン ② ナポリタン ③ ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ① さつまいも ② たなぼたのすましじる ③ さかなのしょうがに ④ たなぼたゼリー
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②ナタデココ	①ミルクパン ②じゃがいも ③でんぶん、あぶら、さとう	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、ごまあぶら、ごま	①バターパン ②オリーブオイル、さとう、スパゲッティ ③ごまドレッシング(卵・乳なし)	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ④たなぼたゼリー(卵・乳なし)
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく	ぎゅうにゅう ②ウインナー ③とりにく	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、とうふ、みそ ③ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ②とりにく、ハム	ぎゅうにゅう ①さつまいも、とりにく ②あぶらあげ、うおそうめん ③いわし
おもに体の調子を整える	①たまねぎ、なす、かぼちゃ、ピーマン、トマト、りんご ②みかん、もも、パイン、レモンゼリー	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、えだまめ ③ピーマン、あかピーマン、たまねぎ	②たまねぎ、キャベツ、こまつな ③ごぼう、にんじん、えだまめ、いとこんにやく ④もも	②たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト ③キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン	①にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけ ②にんじん、もやし、オクラ、えのきたけ
エネルギーKcal たんぱく質g	640 20.0	619 27.8	673 26.4	622 24.1	630 25.3
日	10	11	12	13	14
こんだて	ぎゅうにゅう ① ぶたとじどん(むぎごはん) ② やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ① しょくパン ② みだくさんスープ ③ とりにくのガーリックソテー ④ くらめめきなごクリーム	ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② かいのこじる ③ さかなとにがうりのあげに	ぎゅうにゅう ① たてわりこめこパン ② マゼンタンスープ ③ ミートソテー ④ ムース	ぎゅうにゅう ① ビリカワみぞごはん (むぎごはん) ② とうがんのスープに ③ カルフィッシュ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん ②あぶら、さとう、ごま	①しょくパン ②あぶら ③オリーブオイル ④くらめめきなごクリーム(乳あり)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	①こめこパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう ④ムース(乳あり)	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②あぶら、ごまあぶら ③さとう、こめこ
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③とりにく	ぎゅうにゅう ②だいた、みそ ③たら	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ぎゅうにく、ぶたにく、だいた	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく、ぶたにく、だいた、みそ ②ハム ③にぼし
おもに体の調子を整える	①にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、いとこんにやく ②きゅうり、もやし、にんじん、コーン	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、こまつな ③たまねぎ、ズッキーニ、ブロッコリー、しめじ、エリンギ	②ごぼう、にんじん、なす、かぼちゃ、ねぎ ③にがうり	②キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン ③たまねぎ、にんじん、トマト ④ムース(みかん)	①たまねぎ、にんじん、たけのこ、えだまめ、しいたけ ②たまねぎ、にんじん、とうがん、キャベツ、こまつな
エネルギーKcal たんぱく質g	617 23.0	600 23.6	646 22.6	640 24.7	617 25.3
日	17	18	19	20	
こんだて	うみ 海の白	ぎゅうにゅう ① こくとうパン ② ミネストローネ ③ ツナマヨオムレツ ④ しおゆでブロッコリー ⑤ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② ワンダンスープ ③ チンジャオロースー	しょうじょうしき 終業式	《季節の食材》 とうもろこし にがうり かぼちゃ すいか トマト ピーマン オクラ なす
おもにエネルギーのもとになる		①こくとうパン ②じゃがいも ③さとう、マヨネーズ(卵あり)、でんぶん、あぶら	①こめ、むぎ ②タンメン、ごまあぶら、ごま ③あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	7月の給食のピーマン とかぼちゃは、始良市で作られた有機野菜です。 ぜひ、食べてみてください。 さい。	
おもに体をつくる		ぎゅうにゅう ②ベーコン、ミックスビーンズ ③たまご、まぐろみずに	ぎゅうにゅう ②ベーコン、とうふ ③ぎゅうにく		
おもに体の調子を整える		②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト ③たまねぎ ④ブロッコリー ⑤みかんかじゅう	②たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ ③ふかねぎ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、しいたけ		
エネルギーKcal たんぱく質g		623 24.5	643 23.8		



夏バテを防止しよう!

気温が高くなり、疲れやすい時期です。
また、今の季節は、気温が30度を超えなくても熱中症になりやすいので、注意しましょう。

- ◎好き嫌いせずに、色々なものを食べましょう。
- ◎水分をこまめにとり、熱中症を予防しましょう。



夏本番、食中毒に気をつけよう!
気温や湿度が高い時期は、食中毒菌が繁殖しやすくなります。
衛生に十分気をつけましょう。

きれいに手を洗おう!!



※ 物資調達都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日					
こんだて	<p>生活リズムを ととのえよう!</p> <p>みなさんは夏休み中に、朝食坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？ しっかり勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。</p> <p>季節の食材 さつまいも とうがん かぼちゃ じゃがいも さんま きびなご</p>				
おもにエネルギーのもとになる	<p>3つのなかまの食品をとり、バランスよく食べよう!</p> <p>おもにエネルギーのもとになる食品 ・・・ごはん、パン、めん、いも、あぶらなど</p> <p>おもに体をつくる食品 ・・・さかな、にく、たまご、まめ、ぎゅうにゅう、かいそうなど</p> <p>おもに体の調子を整える食品 ・・・やさい、くだもの、きのこなど</p>				
おもに体をつくる	<p>エネルギー・たんぱく質は、小学3・4年生の数値です。</p>				
おもに体の調子を整える	<p>エネルギー・たんぱく質は、小学3・4年生の数値です。</p>				
エネルギーKcal たんぱく質g	<p>677 21.4</p>				
日	4	5	6	7	8
こんだて	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① さげほろごはん(むぎごはん)</p> <p>② ぶたじる</p> <p>③ ぶどうゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① しょうパン</p> <p>② マカロニのトマトに</p> <p>③ キャベツとツナのソテー</p> <p>④ マーシャルピーンズ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① むぎごはん</p> <p>② とうがんとわかめのスープ</p> <p>③ チキンなんぼん</p> <p>④ ぞえキャベツ ⑤ タルタルソース</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① パターパン</p> <p>② やさいとマロニーのいためもの</p> <p>③ ささみのマヨソテー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① むぎごはん</p> <p>② つみれじる</p> <p>③ ぶたにくのあまがらいため</p> <p>④ こくとうピーンズ</p>
おもにエネルギーのもとになる	<p>①こめ、むぎ、あぶら</p> <p>②じゃがいも、あぶら</p> <p>③ぶどうゼリー(卵・乳なし)</p>	<p>①しょうパン</p> <p>②マカロニ、じゃがいも、あぶら</p> <p>④マーシャルピーンズ(乳あり)</p>	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②あぶら、でんぶん</p> <p>③でんぶん、あぶら、さとう</p> <p>④タルタルソース(卵なし)</p>	<p>①バターパン</p> <p>②さとう、ごまあぶら、マロニー、ごま</p> <p>③マヨネーズ(卵なし)、すりごま</p>	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②さとう、タピオカでんぶん、でんぶん</p> <p>③あぶら、さとう、ごまあぶら</p> <p>④こくとうピーンズ(卵・乳なし)</p>
おもに体をつくる	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①さげ、たまご</p> <p>②ぶたにく、あぶらあげ、みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>②ぶたにく</p> <p>③まぐろのあぶらづけ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>②とうふ、わかめ</p> <p>③とりにく</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>②ぶたにく、ちくわ</p> <p>③とりにく</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>②あぶらあげ、えそ、いとより、みそ</p> <p>③ぶたにく</p>
おもに体の調子を整える	<p>①えだまめ</p> <p>②にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく</p>	<p>②にんじん、たまねぎ、トマト</p> <p>③キャベツ、こまつな、コーン</p>	<p>②にんじん、たまねぎ</p> <p>④キャベツ</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、いんげん、しめじ</p> <p>③にんじん、ごぼう、コーン、えだまめ</p>	<p>②にんじん、だいこん、ふかねぎ、えのきたけ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、いとこんにやく、エリンギ</p>
エネルギーKcal たんぱく質g	646 26.2	613 26.5	647 25.4	631 28.7	641 25.3
日	11	12	13	14	15
こんだて	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① むぎごはん</p> <p>② マーボーじゃがいも</p> <p>③ きりぼしだいこんのちゅうかササゲ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こがたミルクパン</p> <p>② ピリカラフォー</p> <p>③ いりこナッツ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① なかよしどんぶり(むぎごはん)</p> <p>② こまつなとじゃこのいためもの</p> <p>③ げんきヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① パンキンしょうパン</p> <p>② きのごスープ</p> <p>③ さかなのオーロラソース</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① むぎごはん</p> <p>② ミックスひじき</p> <p>③ かつおみそ</p>
おもにエネルギーのもとになる	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②じゃがいも、ごまあぶら、さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>③さとう、ごまあぶら、ごま</p>	<p>①ミルクパン</p> <p>②あぶら、ピーン、ねりごま</p> <p>③あぶら、アーモンド、ごま、さとう</p>	<p>①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん</p> <p>②ごまあぶら、さとう</p>	<p>①しょうパン</p> <p>②あぶら</p> <p>③あぶら、でんぶん、マヨネーズ(卵なし)、さとう</p>	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②あぶら、じゃがいも、さとう</p> <p>③さとう、ごまあぶら、すりごま</p>
おもに体をつくる	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>②ぶたにく、あつあげ、みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>②ぶたにく、だいず</p> <p>③にぼし、だいず</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①たまご、ぶたにく、あぶらあげ</p> <p>②さつまあげ、しらすぼし、かつおぶし</p> <p>③ヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>②とりにく、ひじき、あぶらあげ</p> <p>③たら</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>②とりにく、ひじき、あぶらあげ</p> <p>③かつお、みそ</p>
おもに体の調子を整える	<p>②たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ</p> <p>③きりぼしだいこん、コーン、きゅうり、きくらげ</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、ふかねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ</p>	<p>①にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ</p> <p>②こまつな、もやし</p>	<p>①かぼちゃ</p> <p>②にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しいたけ、しめじ、えのきたけ</p> <p>③たまねぎ、えだまめ</p>	<p>②にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、グリーンピース</p>
エネルギーKcal たんぱく質g	612 21.2	612 31.7	615 25.6	614 23.6	640 25.2
日	18	19	20	21	22
こんだて	<p>敬老の日</p> <p>おじいちゃん おばあちゃん ありがとう</p>				
おもにエネルギーのもとになる	<p>① たてわりこめパン</p> <p>② にくだんごのスープに</p> <p>③ セルブツナサンド</p> <p>④ みかんかじゅう</p>				
おもに体をつくる	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②じゃがいも、さとう、ごまあぶら</p> <p>③あぶら、さとう、ごま、すりごま</p> <p>④ふりかけ(ごま、さとう、でんぶん)</p>				
おもに体の調子を整える	<p>①ミルクパン</p> <p>②チリコンカン</p> <p>③フルーツミックス</p>				
エネルギーKcal たんぱく質g	<p>①こめ、むぎ</p> <p>③あぶら、でんぶん、さとう、ごま</p>				
日	25	26	27	28	29
こんだて	<p>お盆の日</p> <p>お盆休み</p>				
おもにエネルギーのもとになる	<p>① こがたこくとうパン</p> <p>② カレーうどん</p> <p>③ さつまあげとやさいのソテー</p> <p>④ ペピーチーズ</p>				
おもに体をつくる	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②でんぶん、ごまあぶら</p> <p>③あぶら、さとう、でんぶん</p> <p>④チーズ</p>				
おもに体の調子を整える	<p>①しょうパン</p> <p>②じゃがいも、あぶら、バター</p> <p>③あぶら、でんぶん、さとう</p>				
エネルギーKcal たんぱく質g	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②じゃがいも、あぶら、バター</p> <p>③あぶら、でんぶん、さとう</p>				
日	25	26	27	28	29
こんだて	<p>お盆の日</p> <p>お盆休み</p>				
おもにエネルギーのもとになる	<p>① こがたこくとうパン</p> <p>② カレーうどん</p> <p>③ さつまあげとやさいのソテー</p> <p>④ ペピーチーズ</p>				
おもに体をつくる	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②でんぶん、ごまあぶら</p> <p>③あぶら、さとう、でんぶん</p> <p>④チーズ</p>				
おもに体の調子を整える	<p>①しょうパン</p> <p>②じゃがいも、あぶら、バター</p> <p>③あぶら、でんぶん、さとう</p>				
エネルギーKcal たんぱく質g	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②じゃがいも、あぶら、バター</p> <p>③あぶら、でんぶん、さとう</p>				

☆ 物資調達の都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 10月 こんだて予定表

始良市立 西始良小学校



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日	2	3	4	5	6	
こんだて	ぎょうじゅう ① おむぎごはん ② トック ③ ぶたにくのフルコギ	ぎょうじゅう ① やまがたしよくパン ② さつまあげのいしんチュー ③ グリーンサラダ	ぎょうじゅう ① おむぎごはん ② たぬきじり ③ さかほとどいぼのあげに	ぎょうじゅう ① こめごはん ② ナポリタン ③ しめじとやさいのソテー	ぎょうじゅう ① おむぎごはん ② おきのひかくじり ③ しいとうふのカレーふうみ	
おむぎエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②トック ③さとう、ごまあぶら	①やまがたしよくパン ②あぶら、バター、こむぎこ、さつまいも ③ドレッシング(卵・乳なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、さとう、はちみつ	①ミルクパン ②オリーブオイル、さとう、スパゲッティ ③あぶら	①こめ、むぎ ②さといも、さつまいも ③あぶら、さとう	
おむぎに体をつくる	ぎゅうじゅう ②わかめ、たまご ③ぶたにく	ぎゅうじゅう ②とりにく、ベーコン、スキムミルク、ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう ②あつあげ、みそ、あかみそ ③たら、だいず	ぎゅうじゅう ②とりにく、ハム ③ウインナー	ぎゅうじゅう ②あぶらあげ、みそ ③とりにく、とうふ	
おむぎに体の調子を整える	②にんじん、もやし、しめじ、しいたけ ③ふかねぎ、たまねぎ、にんじん	②にんじん、たまねぎ、グリーンピース ③きゅうり、コーン、キャベツ	②だいこん、にんじん、ねぎ、こんにやく ③えだまめ	②たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト ③しめじ、キャベツ、こまつな	②しめじ、にんじん、はくさい、ねぎ ③たまねぎ、にんじん、ふかねぎ、しいたけ	
エネルギーKoal たんぱく質g	602 24.3	630 23.3	648 22.9	634 28.0	617 23.6	
日	9	10	11	12	13	
こんだて	スポーツの日 	ぎょうじゅう ① しょうパン ② マカロニのクリームに ③ ごまドレッシング	ぎょうじゅう ① こんぼごはん(おむぎごはん) ② ふきよせじり ③ せびなごフライ	ぎょうじゅう ① こめごはん ② やさいのポトフ ③ ごぼうのマヨネーズソテー ④ いちごジャム	ぎょうじゅう ① おむぎごはん ② いろいろいものどろろに ③ てづくりかつおぶしかけ ④ りんご	
おむぎエネルギーのもとになる		①しょうパン ②あぶら、じゃがいも、マカロニ、バター、こむぎこ ③ドレッシング(卵・乳なし)	①こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら ②さといも、さつまいも ③パンこ、こむぎこ、あぶら	①こめごはん ②じゃがいも、あぶら、マヨネーズ(卵なし)、すりごま ④いちごジャム	①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さつまいも、さとう ③ごま、さとう、あぶら	
おむぎに体をつくる		ぎゅうじゅう ②とりにく、ぎゅうじゅう、スキムミルク	ぎゅうじゅう ①おこんぶ ②とうふ、みそ ③きびなご	ぎゅうじゅう ②ウインナー、ぶたにく ③とりにく	ぎゅうじゅう ②とりにく、あつあげ ③かつおあぶらづけ、かつおぶし、しらすぼし	
おむぎに体の調子を整える		②にんじん、たまねぎ、えだまめ ③キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	①えだまめ ②にんじん、だいこん、しめじ、こまつな	②キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ ③にんじん、ごぼう、コーン、えだまめ	②たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、いとこんにやく ④りんご	
エネルギーKoal たんぱく質g		625 24.0	653 25.2	608 21.8	621 21.3	
日	16	17	18	19	20	
こんだて	ぎょうじゅう ① チキンライス(おむぎごはん) ② たまごスープ ③ ツナとキャベツのソテー	ぎょうじゅう ① こがたことうパン ② やさいラーメン ③ パナナッץ	ぎょうじゅう ① どりごぼうごはん(おむぎごはん) ② つゆのせしる ③ がね	ぎょうじゅう ① パターパン ② だいずのトマトに ③ くらげさっぱりサラダ	校外学習 (1~4年生) お弁当の日 (5・6年生) 	
おむぎエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら ②じゃがいも ③マヨネーズ(卵なし)	①ことうパン ②ラーメン、あぶら ③アーモンド、さとう	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②でんぶん、さとう、こむぎこ ③あぶら、さつまいも、こむぎこ、でんぶん	①バターパン ②オリーブオイル、じゃがいも、さとう、でんぶん ③ごま、さとう		
おむぎに体をつくる	ぎゅうじゅう ①とりにく ②ベーコン、たまご ③まぐろあぶらづけ	ぎゅうじゅう ②ぶたにく ③だいず	ぎゅうじゅう ①とりにく、あぶらあげ ②たらちお、みそ、あかみそ	ぎゅうじゅう ②だいず、ぶたにく ③ひじき		
おむぎに体の調子を整える	①たまねぎ、にんじん、グリーンピース ②にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ ③キャベツ、コーン、えだまめ	②たまねぎ、にんじん、コーン、もやし、キャベツ、ねぎ、きくらげ ③バナナ	①にんじん、ごぼう、グリーンピース ②えのきたけ、にんじん、だいこん、キャベツ、ふかねぎ ③ごぼう、にんじん、かぼちゃ	②たまねぎ、にんじん、えだまめ、トマト ③キャベツ、こまつな、にんじん、コーン		
エネルギーKoal たんぱく質g	656 25.2	603 25.8	624 20.1	607 29.8		
日	23	24	25	26	27	
こんだて	ぎょうじゅう ① ポークカレー(おむぎごはん) ② ミックスフルーツ	ぎょうじゅう ① こがたミルクパン ② かぼちゃほうとう ③ にぼしのあめがらめ	ぎょうじゅう ① おむぎごはん ② にしめ ③ レンコンのせんびろ	ぎょうじゅう ① パターパン ② マゼドアンズーフ ③ ポークチャップ ④ マーシャルピーンズ	ぎょうじゅう ① おむぎごはん ② すきしじり ③ さかほのきのこあん ④ ことうピーンズ	
おむぎエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	①ミルクパン ②ほうとう ③ごま、さとう	①こめ、むぎ ②あぶら、さとう ③ごまあぶら、さとう、ごま	①バターパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう ④マーシャルピーンズ(乳あり)	①こめ、むぎ ③あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん ④くらざとう	
おむぎに体をつくる	ぎゅうじゅう ②ぶたにく	ぎゅうじゅう ②とりにく、あぶらあげ、みそ ③かたくちいわし	ぎゅうじゅう ②とりにく、あつあげ、さつまあげ ③ちくわ、くわがめ	ぎゅうじゅう ②ベーコン ③ぶたにく	ぎゅうじゅう ②とうふ、わかめ ③たら ④だいず	
おむぎに体の調子を整える	①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②みかんかじゅう、みかん、パイナップル、もも	②かぼちゃ、えのきたけ、はくさい、こまつな	②にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、こんにやく ③れんこん、にんじん	②キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン ③たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ	②にんじん、だいこん、もやし、たけのこ ③たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ	
エネルギーKoal たんぱく質g	647 20.7	605 32.0	605 22.2	624 24.3	617 22.8	
日	30	31	3つのなかまの食品をしい、 バランスよく食べよう! 			
こんだて	ぎょうじゅう ① せつねとんぶり(おむぎごはん) ② さつまあげとやさいのいため	ぎょうじゅう ① こめごはん ② せつねとんぶりのスープ ③ ジャーマンポテト ④ ラブミープラス(乳酸菌飲料)				おむぎエネルギーのもとになる食品 ・ ・ ・ ごはん、パン、めん、いも、あぶらなど
おむぎエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、さとう、でんぶん ②あぶら、ごまあぶら	①こめごはん ②あぶら ③じゃがいも、あぶら ④ラブミープラス(乳あり)				おむぎに体をつくる食品 ・ ・ ・ さかな、にく、たまご、まめ、ぎゅうじゅう、かいそうなど
おむぎに体をつくる	ぎゅうじゅう ①たまご、とりにく、かまぼこ、あぶらあげ ②さつまあげ	ぎゅうじゅう ②ベーコン、だいず、ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ ③ウインナー				おむぎに体の調子を整える食品 ・ ・ ・ やさい、くだもの、きのこなど
おむぎに体の調子を整える	①にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ②キャベツ、もやし、こまつな	②たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、しめじ ③たまねぎ、コーン、えだまめ				
エネルギーKoal たんぱく質g	623 25.5	619 22.0	エネルギー・たんぱく質は、 小学3・4年生の数値です。			

☆ 物資調達の都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	6	7	8	9	10
こんだて	3つのなかまの食品をしり、 バランスよく食べよう！ 	きのこと だいこん はくさい みかん 	ぎょうにゅう ① しろごはん 新米 ② ぶたじる ③ いわしのしょうがに ④ きゅうりのごちそうあえ	ぎょうにゅう ① パターバン ② ナリコンカン ③ ウィナーとプロコロのソテー	ぶんか 文化のひ
おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる食品 ・・・ごはん、パン、めん、いも、あぶらなど		①こめ ②あぶら、じゃがいも ③さとう、ごまあぶら	①バターパン ②あぶら、じゃがいも、でんぶ ③あぶら	
おもに体をつくる	おもに体をつくる食品 ・・・さかな、にく、たまご、まめ、ぎゅうにゅう、かいそうなど		ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あぶらあげ、みそ ③いわし	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず ③ウィンナー	
おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える食品 ・・・やさしい、くだもの、きのこなど		②にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく ④きゅうり、もやし	②たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ズッキーニ、ピーマン ③ブロッコリー、もやし、コーン	
エネルギーKcal たんぱく質g	エネルギー・たんぱく質は、 小学3・4年生の数値です。		682 26.1	604 26.6	
日	13	14	15	16	17
こんだて	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② みだくさんじる ③ とりほろのあげもの	ぎょうにゅう ① ミルクパン ② ポークシチュー ③ だいこんのサラダ	ぎょうにゅう ① わかめごはん ② にくじゃが ③ ちくわとやさしいいため	ぎょうにゅう ① しょうパン ② わふうポトフ ③ コロコロサラダ ④ マーシャルピーンス	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② みぞしる ③ ぶたにくのしょうがやき
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②でんぶ ③でんぶ、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま	①ミルクパン ②あぶら、じゃがいも ③あぶら、さとう、ねりごま、ごま	①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さとう ③ごまあぶら	①しょうパン ②あぶら、じゃがいも ③マヨネーズ(卵なし) ④マーシャルピーンス(乳あり)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、さとう
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②あつあげ ③とりにく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく	ぎゅうにゅう ①わかめ ②ぶたにく、あつあげ ③ちくわ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウィンナー	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ ③ぶたにく
おもに体の調子を整える	②にんじん、だいこん、ごぼう、ふかねぎ ③えだまめ	②たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ ③だいこん、コーン、ほうれんそう	②にんじん、しめじ、たまねぎ、いんげん、いとこんにやく ④キャベツ、もやし、こまつな	②たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー ③だいこん、きゅうり、コーン、えだまめ	②だいこん、ふかねぎ ③たまねぎ、にんじん
エネルギーKcal たんぱく質g	627 22.5	603 25.6	611 26.2	613 25.0	626 25.6
日	20	21	22	23	24
こんだて	ぎょうにゅう ① ツナピラフ ② おむぎとやさしいのスーズ ③ オムレツ	ぎょうにゅう ① パターバン ② ミートボールのトマトに ③ ナタデココのフルーツポンチ	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② だいこんのもの ③ スタミナなっとう ④ みかん	ぎょうにゅう ① こがねごとくとうパン、 ② ちゃんぽん ③ ちくわのいそべあげ	ぎょうにゅう 新米 ① しろごはん ② すきしる ③ じゃがじゃがきんぴら ④ アーモンドカク
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、あぶら ②あぶら、じゃがいも、むぎ ③あぶら、でんぶ	①バターパン ②マカロニ、じゃがいも、あぶら、ミートボール(パンこ、でんぶ) ③ナタデココ	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう ③ごまあぶら、さとう	①こくとうパン ②あぶら、ちゃんぽん、ごまあぶら ③あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ	①こめ ②でんぶ、さとう ③あぶら、さとう、じゃがいも ④アーモンド、さとう、ごま
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①まぐろあぶらづけ ②ベーコン ③たまご	ぎゅうにゅう ②ミートボール(とり、ぶた)に ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう ②あつあげ、さつまあげ、こんぶ ③とり、なっとう	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ ③スケソウダラ、あおさ	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、わかめ、いとより ③ぶたにく ④かたくちいわし
おもに体の調子を整える	①たまねぎ、コーン、グリーンピース、パプリカ ②キャベツ、にんじん、たまねぎ、えだまめ ③ほうれんそう	②ミートボール(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ ③みかん、もも、パイ	②にんじん、だいこん、こんにやく ③ねぎ ④みかん	②キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	②にんじん、もやし、えのきたけ ③にんじん、いんげん、いとこんにやく
エネルギーKcal たんぱく質g	660 22.6	633 23.7	645 23.4	626 26.4	615 25.9
日	27	28	29	30	
こんだて	ぎょうにゅう ① ハヤシライス(おむぎごはん) ② やさいとベーコンのソテー	ぎょうにゅう ① やまがたしよくパン ② まめとやさしいチャウダー ③ あげざかひのキャロットソース	ぎょうにゅう 新米 ① しろごはん ② もぎのスイーツ ③ ホイコクロク ④ りんごゼリー	ぎょうにゅう ① ミルクパン ② ABCDマトスープ ③ キャメルポテト	じばさんぶつ た 地場産物を食べよう！
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ②あぶら	①やまがたしよくパン ②バター、こむぎこ ③じゃがいも、あぶら、さとう、マヨネーズ(卵なし)	①こめ ②でんぶ、ごまあぶら ③あぶら、さとう、でんぶ ④りんごゼリー		①こめ、むぎ ②あぶら、さといも ③あぶら、さとう、ごま、すりごま ④さとう、キヌア
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ②ベーコン	ぎゅうにゅう ②ベーコン、ひよこまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク ③たら	ぎゅうにゅう ②もずく、たまご、とうふ ③ぶたにく		ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ④ひじき
おもに体の調子を整える	①たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ ②ほうれんそう、キャベツ、コーン	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、えだまめ ③にんじん	②たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ		②にんじん、だいこん、はくさい、ふかねぎ、しめじ いとこんにやく ③キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン ④しそのみ
エネルギーKcal たんぱく質g	633 23.1	631 24.8	610 23.3		603 22.9
こんだて	ぎょうにゅう ① あまのけいはん(おむぎごはん) ② いっしょくのに ③ ツナとごぼうのマヨソテー	ぎょうにゅう ① しょうパン ② タイビーエン ③ いちごジャム ④ りんごジャム	ぎょうにゅう ① おむぎごはん ② マーボー豆腐 ③ もやしのナムル	ぎょうにゅう ① ミルクパン ② マカロニ ③ さつまいも、あぶら、バター、さとう	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、さとう ③あぶら、マヨネーズ(卵なし)	①しょうパン ②はるさめ、あぶら、ごまあぶら ③あぶら、アーモンド、ごま、さとう ④りんごジャム	①こめ、むぎ ②あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶ ③ごまあぶら、さとう、ごま		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①とり、たまご ②のり ③まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、いか、かまぼこ ③かたくちいわし、だいず	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、だいず、みそ	ぎゅうにゅう ②ベーコン	
おもに体の調子を整える	①にんじん、しいたけ、ねぎ、つぼづけ ③たまねぎ、ごぼう、コーン、えだまめ	②にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ	②にんじん、たまねぎ、ふかねぎ、グリーンピース、たけのこ、しいたけ ③もやし、コーン、きゅうり、にんじん	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ほうれんそう	
エネルギーKcal たんぱく質g	642 21.6	601 29.2	648 23.3	648 20.1	

☆ 物資調達都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 12月 こんだて予定表

館良市立 西館良小学校



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
日					1		
こんだて	<div style="text-align: center;"> <p>冬休みの食生活</p> <p>食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活は気を付けよう</p> <p>ただ せいかつ おく とし きそく正しい生活を送り、よい年をおむかえ ください。</p> </div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>季節の食材 はくさい ブロッコリー カリフラワー ふかねぎ にんじん ほうれんそう だいこん かぶ こまつな みかん</p> </div>	<p>3つのおかずの食品をしり、 バランスよく食べよう!</p>	<p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② つみれじる ③ いいどうぶのカレーふうみ</p>
おもにエネルギーのもとになる					①こめ、むぎ ②でんぶん、さとう、こむぎこ ③あぶら、さとう		
おもに体をつくる					ぎゅうにゅう ②たちうお、あぶらあげ、みそ あかみそ ③とりにく、とうふ		
おもに体の調子を整える					②えのきたけ、にんじん、 だいこん、キャベツ、ねぎ ③たまねぎ、にんじん、しいたけ、 ふかねぎ		
エネルギーKcal たんぱく質 g					620 24.1		
日	4	5	6	7	8		
こんだて	<p>ぎゅうにゅう ① ぶたとじどん(おぎごはん) ② やさいのごまあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう ① ミルクパン ② はくさいスープ ③ さかなのオーロラソース</p>	<p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② マーボーだいこん ③ もやしのずのもの</p>	<p>ぎゅうにゅう ① こがねこくとうパン ② みぞにこみうどん ③ あかかいため ④ ぶどうゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② コーンとたまごのスーフ ③ ひきにくのちゅうかいため</p>		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、 さとう、でんぶん ②あぶら、さとう、 ごま、すりごま	①ミルクパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう、 マヨネーズ(卵なし)	①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぶん ③ごまあぶら、さとう、ごま	①こくとうパン ②うどん、あぶら ③さとう、ごまあぶら ④ぶどうゼリー	①こめ、むぎ ②でんぶん ③あぶら、はるさめ、さとう、 でんぶん、ごまあぶら		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ②ベーコン ③たら	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ぎゅうにく、 みそ、あかみそ	ぎゅうにゅう ②とりにく、さつまあげ、 あぶらあげ、みそ、あかみそ ③しらすぼし、かつおぶし	ぎゅうにゅう ②ハム、たまご ③ぶたにく		
おもに体の調子を整える	①にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、いとこんにやく ②きゅうり、もやし、にんじん、 コーン	②にんじん、たまねぎ、 はくさい ③たまねぎ、えだまめ	②ふかねぎ、たまねぎ、にんじん、 だいこん、えだまめ、たけのこ、 しめじ、しいたけ ③もやし、コーン、きゅうり	②にんじん、たまねぎ、ふかねぎ、 はくさい、ほうれんそう ③キャベツ、もやし、こまつな	②チンゲンサイ、コーン、 えのきたけ ③たまねぎ、にんじん、たけのこ、 キャベツ、えだまめ、しいたけ		
エネルギーKcal たんぱく質 g	620 23.2	616 23.7	608 21.8	613 26.8	626 25.4		
日	11	12	13	14	15		
こんだて	<p>ぎゅうにゅう ① まめいりカレーライス (おぎごはん) ② ほうれんそうとコーンのソテー</p>	<p>ぎゅうにゅう ① しゃくパン ② ポークビーンズ ③ やさいのごまドレッシング ④ レーズンクリーム</p>	<p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② かぼちゃのごもくに ③ ぶたみそ ④ みかん</p>	<p>ぎゅうにゅう ① こがねバターパン ② ミートスパゲティ ③ ごぼうサラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう ① わかめごはん(おぎごはん) ② とうふのみぞしる ③ きびごごのくろずあえ</p>		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも ②あぶら	①しゃくパン ②じゃがいも、あぶら ③ドレッシング(卵・乳なし) ④レーズンクリーム(乳あり)	①こめ、むぎ ②さつまいも、さとう ③あぶら、さとう、ごま	①バターパン ②スパゲティ、あぶら ③マヨネーズ(卵なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、でんぶん、さとう		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ひよこまめ ②ベーコン	ぎゅうにゅう ②だいず、ぶたにく、 ウインナー	ぎゅうにゅう ②さつまあげ、あつあげ ③ぶたにく、ちゅうけみそ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう ①わかめ ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③きびごご		
おもに体の調子を整える	①たまねぎ、にんじん、 トマト、りんご ②ほうれんそう、キャベツ、 コーン	②にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、トマト ③きゅうり、だいこん、 にんじん、ごぼう、コーン	②かぼちゃ、しめじ、 えだまめ、こんにやく ④みかん	②にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、しめじ、トマト ③ごぼう、きゅうり、コーン、 にんじん	②もやし、はくさい、ねぎ ③たまねぎ、にんじん		
エネルギーKcal たんぱく質 g	620 21.2	673 25.3	676 23.4	666 25.0	622 24.7		
日	18	19	20	21	22		
こんだて	<p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② しおちゃんごなべ ③ くわわかめのピリからきんぴら</p>	<p>ぎゅうにゅう ① こめこパン ② ラビオリのトマトに ③ ツナとキャベツのソテー</p>	<p>ぎゅうにゅう ① さんしょくどぼろどん (おぎごはん) ② とうにゅうのみぞしる ③ こくとうビーンズ</p>	<p>ぎゅうにゅう ① ミルク巻るパン ② パンスキンポタージュ ③ フライドチキン ④ しおゆでブロッコリー ⑤ セレクトクリスマスケーキ</p>	<p>しゅうぎょうしき 終業式</p>		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②あぶら、 つくね(パンこ、さとう、ごまあぶら) ③ごま、さとう、ごまあぶら	①こめこパン ②じゃがいも、あぶら、 ラビオリ(こむぎこ、パンこ、さとう) ③マヨネーズ(卵なし)	①こめ、むぎ さとう、あぶら ②じゃがいも ③くろざとう	①ミルクパン ②あぶら、じゃがいも、こめこ ③でんぶん、こめこ、あぶら ⑤ケーキ	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>冬至(とうじ) 22日は「冬至(とうじ)」です。 冬至は、1年で最も屋 の長さが短くなる日で す。この日はかぼちゃ を食べてゆず湯に入 るとい風習が古くか らあります。</p> </div>		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、とうふ、 つくね(とりにく) ③さつまあげ、くわわかめ	ぎゅうにゅう ②ベーコン、ぶたにく、 ラビオリ(とりにく、ぶたにく) ③まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ①たまご、とりにく ②とうにゅう、みそ ③だいず	ぎゅうにゅう ②ベーコン、ぎゅうにゅう ③とりにく			
おもに体の調子を整える	②だいこん、にんじん、はくさい、 ふかねぎ、しめじ、えのきたけ、 つくね(たまねぎ、にら)、 いとこんにやく ③もやし、にんじん	②にんじん、たまねぎ、 トマト、えだまめ、 ラビオリ(たまねぎ) ③キャベツ、コーン、にんじん	①いんげん、しいたけ ②にんじん、だいこん、もやし、 こまつな	②たまねぎ、かぼちゃ、 コーン ④ブロッコリー			
エネルギーKcal たんぱく質 g	602 24.9	666 26.6	606 24.5	チョコケーキ 655 いちごケーキ 657 モンブラン 681 28.1 27.8 28.6			

☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和6年 1月 こんだて予定表

★をさがしてね。6年生のリクエスト給食です。




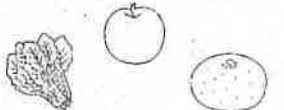
奈良市立 西館良小学校



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	8	9	10	11	12
こんだて	せいじん ひ 成人の日	ぎゅうにゅう ① ★たてわりこめコパン ② ふゆやさいのスープに ③ ミートソテー(サンド)	ぎゅうにゅう ① ななくさごはん ② あつあげのみぞしる ③ ★いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう ① こがたバターパン ② ★たにくうどん ③ いいこナッツ	ぎゅうにゅう ① ★ポークカレー(おぎごはん) ② ★フルーツミックス
おもにエネルギーのもとになる	季節の食材 はくさい だいこん ほうれんそう こまつな さつまいも じゃがいも さといも はだかむぎ ぼんかん	①こめコパン ②あぶら、じゃがいも ③あぶら、さとう	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②じゃがいも ③でんぷん、さとう	①バターパン ②さとう、あぶら、うどん ③あぶら、アーモンド、ごま、さとう	①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも
おもに体をつくる		ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ぶたにく、だいち	ぎゅうにゅう ①あぶらあげ ②みそ、あつあげ ③いわし	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、さつまあげ ③にぼし、だいち	ぎゅうにゅう ①ぶたにく
おもに体の調子を整える		②たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな ③たまねぎ、にんじん、トマト	①だいこん、だいこんば ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ ③しょうが	②たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、しいたけ	①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②みかんかじゅう、みかん、パイナップル、もも
エネルギーKcal たんぱく質 g		600 25.4	610 25.3	635 31.4	647 20.7
日	15	16	17	18	19
こんだて	ぎゅうにゅう ① なかよしどんぶり(おぎごはん) ② やさいいため	ぎゅうにゅう ① こくとうパン ② とうふチャンプルー ③ だいがくいも	ぎゅうにゅう ① きこのおこわ ② まめまめみぞしる ③ いろいろやさいのたまごやき	ぎゅうにゅう ① こがたバターパン ② ★ナポリタン ③ あいらだいのサラダ	ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② さといもとりにくのにこみ ③ きりほしだいこんのあえもの ④ さけふりかけ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん ②ごまあぶら	①こくとうパン ②あぶら、さとう ③さつまいも、あぶら、くろざとう、さとう	①こめ、もちこめ、あぶら、さつまいも、さとう ②あぶら、さとう、でんぷん	①バターパン ②あぶら、さとう、スパゲティ ③あぶら、さとう、ねりごま、ごま	①こめ、むぎ ②あぶら、さといも、さとう ③さとう、ごまあぶら、ごま ④ごま、さとう
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、たまご、あぶらあげ ②まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう ①とりにく ②だいち、とうふ、あぶらあげ、わかめ、とうにゅう、みそ ③たまご、ぶたにく、こんぶ	ぎゅうにゅう ②とりにく、ハム	ぎゅうにゅう ②とりにく、さつまあげ、あつあげ ④さけ
おもに体の調子を整える	①にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ②にんじん、キャベツ、もやし、コーン	②にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ、しいたけ	①にんじん、たけのこ、しめじ、しいたけ ②にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ ③にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	②たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト ③だいこん、コーン、ほうれんそう	②にんじん、いんげん、しいたけ、こんにやく ③きりほしだいこん、きゅうり、コーン
エネルギーKcal たんぱく質 g	608 24.0	631 25.6	676 26.9	665 25.9	604 21.4
日	22(まるごとかごしま)	23	24(まるごとかごしま)	25	26(まるごとかごしま)
こんだて	ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② さくらじまだいこんのいために ③ かつおみそ ④ ぼんかん	ぎゅうにゅう ① ★しよくパン ② ★かぼのシチュー ③ ★しめじとやさいのソテー ④ ★くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ① くらまいごはん ② しゅんかん ③ きびなごのおちあけ	ぎゅうにゅう ① ★ミルクパン ② おぎとだいちのトマトに ③ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ① あいらのごはん ② ぶたじる ③ ーあげ ④ かるかん
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう ③さとう、ごまあぶら、ごま	①しよくパン ②あぶら、バター、こむぎこ ③あぶら ④くろまめきなこクリーム(乳あり)	①こめ、くらまい ②あぶら、さとう ③あぶら、でんぷん	①ミルクパン ②あぶら、じゃがいも、むぎ、さとう ③あぶら	①こめ ②あぶら、じゃがいも ③ごまあぶら、さとう ④かるかん
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、さつまあげ、あつあげ ③かつお、みそ	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう ③ウインナー	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ③きびなご	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいち ③まぐろあぶらづけフレーク	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あぶらあげ、みそ ③とうふ
おもに体の調子を整える	②にんじん、さくらじまだいこん、だいこん、しいたけ、こんにやく ④ぼんかん	②にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ ③しめじ、もやし、コーン	②にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、こまつな	②たまねぎ、にんじん、トマト ③キャベツ、もやし、えだまめ	②にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく ③キャベツ、にんじん、しいたけ
エネルギーKcal たんぱく質 g	653 26.3	644 25.0	615 28.0	602 28.0	633 22.8
日	29	30	31	<p>1月24日から30日は全国学校給食週間です!</p> <p>あけましておめでとうございます。今年も、よろしく願いいたします。</p> <p>1月は、全国学校給食週間にあわせて「鹿児島をまるごと味わう学校給食」を作ります。鹿児島県産の食材がたくさん出てきますので、探してみてください。</p> <p>また、この機会に、普段食べている学校給食の役割について考えてみましょう。</p>	
こんだて	ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② ★たにくじゃが ③ ちくわとやさいのいため	ぎゅうにゅう ① ★フィッシュバーガー ② タルトソース ③ ★コーンスープ	ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② ジャーシュー ③ ★もやしのナムル		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さとう ③ごまあぶら	①バーガーパン、あぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん ②タルタルソース(卵乳なし) ③じゃがいも	①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぷん ③ごまあぶら、さとう		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ③ちくわ	ぎゅうにゅう ①ホキ、あおさ ③ベーコン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、だいち、あかみそ、みそ		
おもに体の調子を整える	②にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ、いとこんにやく ③キャベツ、もやし、えだまめ	①キャベツ、にんじん ③にんじん、たまねぎ、コーン	②たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ ③もやし、コーン、きゅうり、にんじん		
エネルギーKcal たんぱく質 g	602 25.9	629 25.5	659 24.7		

※物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。1月から3月は、6年生のリクエスト献立(★印)が登場します。



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
日				1	2 (つぼ漬けの日)		
こんだて	<p>がつにち づけ ひ</p> <p>2月2日を「つぼ漬けの日」(ツ-ぼツ-け)として、始良市(あいらし)の「九州つものせいぞろきゅうしゅうで漬け物を製造している『九州しんしん』さんより無償提供がありました。このつぼ漬けを使って「始良のつぼ漬けごはん」を作りますので、食べてみてください。</p> 	<p>せつぶん 2月3日</p> <p>「おには外!」のおにはほんとうにいるの? せつぶんは、病状やさいがいがおこりやすいです。そこで、おかし人はこうしたわいせつなことをあつたのでしよう。</p> <p>せつぶんって、まきまめのほかにどんなことをするのですか? いえの入口に、やいたイワシのあたたまをヒヤヒヤのこえだにさしてかざったり、にんにくをこむだけたりするところもあります。これらは、みんなわいせつな、いえに入ってくるのを、せつぶんです。</p> <p>なぜ「せつぶん」というの? せつぶんとは、もともと「せつがかわるとき」という意味です。せつがかわるとき、なので「せつぶん」といいます。</p>		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① パターパン ② タイピーエン ③ だいにのしゅくりんかけ</p> <p>① パターパン ② はるさめ、あぶら、ごまあぶら ③ さとう、でんぶん、くろざとう</p> <p>ぎゅうにゅう ① ぶたにく、いか、かまぼこ ② だいに</p> <p>② にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① あいらのつぼ漬けごはん ② にしめ ③ やさいのこうみあえ</p> <p>① こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま ② あぶら、さとう ③ ドレッシング(卵乳なし)</p> <p>ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② とりにく、あつあげ、さつまあげ</p> <p>① にんじん、つぼ漬け、いんげん ② にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、こんにやく ③ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、コーン</p>	600 29.9	605 24.2
日	5	6	7	8	9		
こんだて	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★さんざんビビンバ(おまごはん) ② ★わかめスープ ③ ★りんごゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① しゃくパン ② ひよこまめいんチャウダー ③ さかなのエスカベージュ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おまごはん ② ワンタンスープ ③ ホイコウロウ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おちゃミルクパン ② ポークビーンズ ③ コロコロサラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① とうぼろごはん(おまごはん) ② みぞしる ③ にんじんシリシリ</p>		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま ②じゃがいも、ごまあぶら ③りんごゼリー(卵乳なし)	①しゃくパン ②あぶら、バター、じゃがいも、こむぎこ ③あぶら、さとう	①こめ、むぎ ②タンメン、ごまあぶら、ごま ③あぶら、さとう、でんぶん	①おちゃミルクパン ②じゃがいも、あぶら ③マヨネーズ(卵乳なし)	①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②じゃがいも ③ごまあぶら、さとう		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく ②わかめ	ぎゅうにゅう ②ベーコン、ひよこまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク ③たら	ぎゅうにゅう ②ベーコン、とうふ ③ぶたにく	ぎゅうにゅう ②だいに、ぶたにく、ウインナー	ぎゅうにゅう ①とりにく ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③まぐろあぶらづけ、たまご		
おもに体の調子を整える	①もやし、ほうれんそう、わらび、えのきたけ、たけのこ ②たまねぎ、にんじん、ふかねぎ	②にんじん、たまねぎ、えだまめ、しめじ ③ピーマン、あかピーマン、たまねぎ	②たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ	②にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト ③だいに、きゅうり、コーン、えだまめ	①ごぼう、にんじん、グリーンピース、しいたけ ②だいに、ねぎ ③にんじん、もやし、えだまめ		
エネルギーKcal たんぱく質 g	601 20.9	635 25.5	633 24.2	645 28.1	605 24.7		
日	12	13	14	15	16		
こんだて	<p>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こがたことうパン ② ★ちゃんぽん ③ ★ぎょうざ2こ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ひびにくカレー(おまごはん) ② ★ごとしサラダ ③ ★チョコプリン</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① コッペパン ② ★ユウポーター ③ ツナとごぼうのソテー ④ ★マーシャルビーンズ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おまごはん ② けんちんじる ③ あげどのケチャップあえ</p>		
おもにエネルギーのもとになる		①ことうパン ②あぶら、ちゃんぽん、ごまあぶら ③でんぶん、さとう	①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ②ドレッシング(卵乳なし) ③チョコプリン(卵乳なし)	①コッペパン ②じゃがいも ③マヨネーズ(卵乳なし) ④マーシャルビーンズ(乳あり)	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③あぶら、でんぶん、さとう		
おもに体をつくる		ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ ③ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいに	ぎゅうにゅう ②まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ②とうふ、あぶらあげ ③とりにく、とりにく、みそ		
おもに体の調子を整える		②キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ ③キャベツ、たまねぎ、にら	①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②キャベツ、だいに、きゅうり、コーン	②にんじん、たまねぎ、コーン ③にんじん、ごぼう、たまねぎ、えだまめ	②だいに、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、こんにやく ③えだまめ、コーン		
エネルギーKcal たんぱく質 g		613 26.7	746 22.1	665 23.8	645 26.1		
日	19	20	21	22	23		
こんだて	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★チキンライス(おまごはん) ② ジュリアンスープ ③ ★トマトオムレツ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① パターパン ② ★やさいのポトフ ③ ★さかなのオーロラソース</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おまごはん ② こんさじる ③ あげどうふのにくみぞかけ ④ スイートポテト</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① しゃくパン ② ★はくさいのシチュー ③ しめじともやしのソテー</p>	<p>てんのう たんじょうび 天皇誕生日</p>		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら ②じゃがいも、あぶら ③でんぶん	①バターパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう、マヨネーズ(卵乳なし)	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③ごまあぶら、さとう、でんぶん ④さつまいも、さとう、あぶら	①しゃくパン ②さつまいも、あぶら、バター、こむぎこ ③あぶら			
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①とりにく ②ベーコン ③たまご、とりにく	ぎゅうにゅう ②ウインナー、ぶたにく ③たら	ぎゅうにゅう ③あつあげ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう ③ウインナー			
おもに体の調子を整える	①たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、えだまめ ③たまねぎ、トマト	②キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいに、しめじ ③たまねぎ、えだまめ	②だいに、にんじん、ごぼう、ふかねぎ、しめじ ③にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	②にんじん、たまねぎ、はくさい、コーン ③もやし、えだまめ、しめじ			
エネルギーKcal たんぱく質 g	624 21.6	634 25.8	640 21.0	606 25.6			
日	26	27	28	29			
こんだて	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★おやこどんぶり(おまごはん) ② こまつなとじゃこのいためもの</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ハンバーガー(★ハンバーガー・おしキャベツ) ② みたくさんスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おまごはん ② ごぼうだんごじる ③ ぶたにくのマヨネーズいため</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こがたミルクパン ② ★スターバゲティ ③ やさいサラダ</p>	<p>季節の食材</p> <p>キャベツ ブロッコリー はくさい だいに ほうれんそう じゃがいも りんご たんかん</p> 		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん ②ごまあぶら、さとう	①バーガーパン、さとう ハンバーガー(でんぶん、さとう) ②あぶら	①こめ、むぎ ②でんぶん、さとう ③さとう、ごま、マヨネーズ(卵乳なし)	①ミルクパン ②スパゲティ、あぶら ③ドレッシング(卵乳なし)			
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう ①たまご、とりにく、かまぼこ ②あぶらあげ、しらすぼし、かつおぶし	ぎゅうにゅう ①ハンバーガー(ぶたにく、とりにく) ②ベーコン、だいに	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、すけそうだら、いとより、とうふ、みそ ③ぶたにく、さつまあげ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいに			
おもに体の調子を整える	①にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ ②こまつな、もやし	①ハンバーガー(たまねぎ)、たまねぎ、キャベツ ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、えだまめ	②ごぼう、にんじん、だいに、ふかねぎ、えのきたけ ③たまねぎ、にんじん、えだまめ	②にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト ③キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン			
エネルギーKcal たんぱく質 g	603 24.9	625 27.5	648 26.4	634 26.4			



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日	<h2 style="text-align: center;">一年間をふり返ろう!</h2> <p style="text-align: center;">1年間給食を、おいしく楽しく食べることができましたか？ 1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>①食事の前にきちんと手を洗った。 「はい」「いいえ」</p> <p>②きれいなハンカチを毎日持っていた。 「はい」「いいえ」</p> <p>③協力して食事の準備ができた。 「はい」「いいえ」</p> <p>④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑤よくかんで食べた。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑥よい姿勢で食べた。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑦好きざらいせず何でも食べた。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑨食器をていねいにあつかった。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑩後片付けをきちんとした。 「はい」「いいえ」</p> <p style="text-align: center;">「はい」が7つ以上の人はいくつがんばりました。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> </div> </div>				1	
こんだて	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p style="text-align: center;">ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 25%;"> <p style="text-align: center;">1日遠足</p> </div> </div>					
おもにエネルギーのもとになる						
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
エネルギーKcal たんぱく質g						
日	4	5	6	7	8	
こんだて	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① ★はるいろちらしずし</p> <p>② さわにわん</p> <p>③ ★おむすびのしょうがが</p> <p>④ ひなあられ</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① こがたバターパン</p> <p>② クリームスパゲティ</p> <p>③ ★くわわかめとサラダ</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① むぎごはん</p> <p>② ★ちぎりとたまごのスープ</p> <p>③ ★ぶたにくのしょうがいため</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① ミルクパン</p> <p>② ★ミートボールのトマトに</p> <p>③ フルーツジュレ</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① ★わかめごはん(むぎごはん)</p> <p>② はくさいとだいごんのみそ汁</p> <p>③ ★とりのからあげ(2コ)</p> <p>④ ゆでブロッコリー</p>	
おもにエネルギーのもとになる	<p>①こめ、くろこめ、あぶら、さとう</p> <p>②あぶら、でんぶん</p> <p>③さとう、でんぶん</p> <p>④もちごめ、さとう</p>	<p>①バターパン</p> <p>②あぶら、スパゲティ、なまクリーム</p> <p>③ドレッシング(卵乳なし)</p>	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②でんぶん、ごまあぶら</p> <p>③ごまあぶら、さとう</p>	<p>①ミルクパン</p> <p>②マカロニ、じゃがいも、あぶら、ミートボール(パンこ、でんぶん)</p> <p>③さとう</p>	<p>①こめ、むぎ</p> <p>③でんぶん、あぶら</p>	
おもに体をつくる	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①さつまあげ</p> <p>②ぶたにく、あぶらあげ</p> <p>③いわし</p> <p>④のり</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①とりにく、ベーコン、ぎょうにゅう</p> <p>②くわわかめ</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>②もずく、たまご、とうふ</p> <p>③ぶたにく</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>②ミートボール(とりにく、ぶたにく)、ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①わかめ</p> <p>②とうふ、あぶらあげ、みそ</p> <p>③とりにく</p>	
おもに体の調子を整える	<p>①にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけ</p> <p>②だいごん、にんじん、たけのこ、ごぼう、きぬさや、いとこんにやく</p> <p>③しょうが</p>	<p>②キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しめじ</p> <p>③もやし、きゅうり、コーン</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ</p> <p>③たまねぎ、キャベツ、にんじん</p>	<p>②ミートボール(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ</p> <p>③みかん、パイナップル、もも、アセロラかじゅう、りんごかじゅう</p>	<p>②だいごん、はくさい、にんじん、ねぎ</p> <p>④ブロッコリー</p>	
エネルギーKcal たんぱく質g	629 24.2	674 27.3	601 25.0	633 24.5	676 26.0	
日	11	12	13	14	15	
こんだて	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① カレーライス(むぎごはん)</p> <p>② やさいサラダ</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① こがたことうパン</p> <p>② ★やさいたっぷりラーメン</p> <p>③ ★はるまき</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① むぎごはん</p> <p>② だいたいのごもくに</p> <p>③ やさいのごまあえ</p> <p>④ あじごまあいかけ</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① ミルクパン</p> <p>② にくみそビーフンスープ</p> <p>③ さかなのかみかみあえ</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① ★あさひのたまご(むぎごはん)</p> <p>② いっしょくのり</p> <p>③ ★ごぼうサラダ</p> <p>④ ★こくとうビーフス</p>	
おもにエネルギーのもとになる	<p>①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも</p> <p>②ドレッシング(卵乳なし)</p>	<p>①こくとうパン</p> <p>②ラーメン、あぶら</p> <p>③あぶら、はるまき(はるまき、でんぶん、こむぎこ、さとう、こめこ)</p>	<p>①こめ、むぎ</p> <p>②じゃがいも、さとう、ごまあぶら</p> <p>③あぶら、さとう、ごま、すりごま</p> <p>④ふりかけ(ごま、さとう、でんぶん)</p>	<p>①ミルクパン</p> <p>②あぶら、さとう、でんぶん、ビーフン</p> <p>③あぶら、でんぶん、さとう</p>	<p>①こめ、むぎ、さとう、あぶら</p> <p>③ごま、ドレッシング(卵乳なし)</p> <p>④くろざとう</p>	
おもに体をつくる	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①ぶたにく</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①ぶたにく</p> <p>②はるまき(ぶたにく)</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①とりにく、だいたい、あつあげ</p> <p>②ふりかけ(ひじき、あおのり、こんぶ)</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①ぶたにく、みそ</p> <p>②たら、とりすなぎも、だいたい</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①とりにく、たまご</p> <p>②のり</p> <p>④だいたい</p>	
おもに体の調子を整える	<p>①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご</p> <p>②キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ</p>	<p>②キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、ねぎ</p> <p>③はるまき(にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ)</p>	<p>②だいごん、にんじん、たけのこ、いんげん、しいたけ、ごんにやく</p> <p>③はくさい、きゅうり、コーン、にんじん</p> <p>④ふりかけ(しそ)</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ</p> <p>③にんじん、えだまめにんじん</p>	<p>②にんじん、しいたけ、ねぎ</p> <p>つぼづけ</p> <p>③ごぼう、いんげん、にんじん、コーン</p>	
エネルギーKcal たんぱく質g	638 22.5	658 23.9	612 22.2	630 29.0	640 26.7	
日	18	19	20	21	22	
こんだて	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① さらうどん</p> <p>② ★にくまん</p> <p>③ ★ヨーグルト</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>① バターパン</p> <p>② ビーフンチャー</p> <p>③ ウィナーとやさいのソテー</p> <p>④ ★りんごジャム</p>	<p>しゅんぶん ひ</p> <h3 style="text-align: center;">春分の日</h3>		<p>ぎょうにゅう</p> <p>① ★ココアあげパン</p> <p>② ★ABCスープ</p> <p>③ とりにくのガーリックソテー</p> <p>④ おいしいデザート</p>	<p style="text-align: center;">卒業式</p> <p style="text-align: center;">ご卒業おめでとうございます</p>
おもにエネルギーのもとになる	<p>①あげめん、あぶら、でんぶん、ごまあぶら</p> <p>②こむぎこ、さとう、でんぶん</p>	<p>①バターパン</p> <p>②あぶら、じゃがいも</p> <p>③あぶら</p> <p>④りんごジャム(卵乳なし)</p>				
おもに体をつくる	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①ぶたにく、さつまあげ、かまぼこ、いか</p> <p>②ぶたにく</p> <p>③ヨーグルト</p>	<p>ぎょうにゅう</p> <p>①ぶたにく</p> <p>②ウイナー</p>				
おもに体の調子を整える	<p>①キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、きくらげ</p> <p>②たまねぎ、たけのこ、しいたけ</p>	<p>②たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース</p> <p>③キャベツ、ほうれんそう、コーン、えだまめ</p>				
エネルギーKcal たんぱく質g	667 30.8	642 26.0	671 24.6			

☆物資調達都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。1月から3月は、6年生のリクエスト献立(★印)が登場します。