

10 がつのおていこんだてひょう

令和3年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい		あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のしょうしをど とのえるもの	*印の 配る数
		しよく	のみもの お か ず				
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう みそしる(だいこん・あぶらあげ・ねぎ・わかめ) チキンカツ ソース なつとうあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり みそ なつとう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	だいこん わかめ ほうれんそう ねぎ のり もやし にんじん	
4	月	しょうゆごはん	ぎゅうにゅう のつべいじる にくととうふとやさいのたまごとし	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	だいこん こんにやく ねぎ にんじん キャベツ しいたけ	
5	火	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう *ぎょうざ やさいソテー	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく ハム ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら	もやし たけのこ ねぎ わかめ コーン にんじん キャベツ	* 1~3年 2こ 4~6年 3こ
6	水	ハヤシライス	ぎゅうにゅう コーンキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリーンピース	
7	木	ロールパン	ぎゅうにゅう ビーフンスープ にくコロッケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ツナ	パン ビーフン コロッケ あぶら マヨネーズ	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり	
8	金	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう みそしる(とうふ・キャベツ・もやし) れんこんのはさみあげ だいたいのいそに	ぎゅうにゅう とうふ だいたいのいそに ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう ふりかけ	にんじん キャベツ ひじき こんにやく れんこん もやし	
11	月	ごはん	ジョア ブレーン とんじる あじフライ ソース ブロッコリーのおかかあえ	ジョア ぶたにく とうふ みそ あじ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ブロッコリー	
12	火	しよくパン いちごジャム& マーガリン	ぎゅうにゅう うみのやさいスープ スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チーズ	パン はるさめ あぶら スパゲティ こむぎこ	かいそう ひじき にんじん もやし ねぎ たまねぎ	
13	水	キーマカレー	ぎゅうにゅう コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	
14	木	くろしよくパン	ぎゅうにゅう コーンシチュー とりのからあげ もやしソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	パン あぶら こむぎこ でんぶん	じゃがいも にんじん たまねぎ コーン パセリ もやし ビーマン	
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう けんちんじる シュウマイ マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう とうふ しゅうまい ぶたにく みそ	ごはん ごまあぶら じゃがいも はるさめ あぶら	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごまつな たまねぎ	
18	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう みそしる(こうやとうふ・ごまつな・もやし) にくじゃが	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ もやし ごまつな	
19	火	ロールパン	ぎゅうにゅう ようふうかきたまじる ハムカツ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ハム	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング	ほうれんそう コーン ごぼう きゅうり	
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう せんべいじる さわらのパーベキューソース おひたし	ぎゅうにゅう とり さわら	ごはん せんべい あぶら でんぶん さとう	にんじん しらたき ねぎ ごぼう しめじ だいこん りんご キャベツ もやし	
21	木	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう やさいたつぷりスープ ペンネのツナマトソース	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パン パター マカロニ あぶら さとう	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ トマト	
22	金	チキンカレー	ぎゅうにゅう ふくじんづけ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とり たまご	ごはん あぶら じゃがいも カレールー ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン	
25	月	ごはん のり	ぎゅうにゅう ためきじる マサカリーコロッケ キャベツのごまびたし	ぎゅうにゅう あつあげ みそ	ごはん コロッケ あぶら ごま	のり にんじん ねぎ こんにやく だいこん キャベツ もやし	
26	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう なべやきふうじる ちくわのもみじあげ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とり ちくわ	ソフトメン ふ あぶら こむぎこ じゃがいも マヨネーズ	にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり	* 1・2年 1本 3~6年 2本
27	水	きのこごはん	ぎゅうにゅう かきたまじる かぼちゃサンドフライ こんぶあえ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ なんと たまご にくまき	ごはん さとう あぶら	にんじん こんにやく しめじ しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり こんぶ	
28	木	ロールパン	ぎゅうにゅう コーンポタージュスープ ハンバーグ ブロッコリー もも(かん)	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ	コーン にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー もも	
29	金	ピザンバ	ぎゅうにゅう わかめスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なんと とうふ	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし わかめ かぼちゃ	

給食回数...21回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:663kcal たんぱく質:23.1g 脂肪:19.4g 塩分:2.2gです。
- 今月の給食目標は《食後の過ごし方を考えよう。》です。