

11 がつ の よてい 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 体のちようしをとど のえるもの	*印の 配る歌
		しょしょく	のみもの	お か ず				
2	火	ことうロールパン	ぎゅうにゅう	はくさいベーコンスープ スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう もやし グリンピース	
4	木	しょくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ポークシチュー オムレツ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり	パン いちごジャム マーガリン ドレッシング じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり	
5	金	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	すいとん *れんこんのはさみあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう なると	ごはん あぶら ふりかけ	だいこん にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	* 1・2年 1こ 3~6年 2こ
8	月	ごはん	ジョア いちご	とんじる さんまのおかか いそあえ	ジョア どうふ ぶたにく みそ さんま	ごはん じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ こんにやく ごぼう もやし ほうれんそう キャベツ のり	
9	火	まるがたパン	ぎゅうにゅう	たまごスープ しろみさかなフライ ソース コーンポテト	ぎゅうにゅう どうふ たまご ぶたにく	パン あぶら でんぷん バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン パセリ	
10	水	ポークカレー	ぎゅうにゅう	チップドサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング カレールー	たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり だいこん かいそう	
11	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	あきやさいのクリームシチュー *ウイナー もやしソテー	ぎゅうにゅう とり ウイナー	パン じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ もやし ピーマン	* 1~6年 2本
12	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(だいこん・あぶらあげ・ほうれんそう) キャベツメンチカツ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ みそ メンチカツ ハム	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	わかめ だいこん ほうれんそう きゅうり にんじん	
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ふしめんとん タンドリーチキン ごまびたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり ヨーグルト	ごはん ふしめん ごま	にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし	
16	火	みそラーメン	ぎゅうにゅう	ちゅうかりビオリ やさしいため	ぎゅうにゅう なると ぶたにく みそ ラビオリ ハム	ちゅうかめん あぶら	もやし たけのこ ねぎ わかめ コーン キャベツ にんじん	
17	水	あきのかおりごはん	ぎゅうにゅう	すましじる *にくまき だいこんのしそあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ にくまき なると	ごはん さつまいも さとう あぶら ふ	にんじん しめじ しいたけ こんにやく えだまめ ほうれんそう だいこん しそ	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ
18	木	あげパン (こめこパン)	ぎゅうにゅう	ABCスープ ハンバーグ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(たまねぎ・ふ・わかめ) さわらのなんばんづけ なっとうあえ	ぎゅうにゅう みそ さわら なっとう	ごはん ふ でんぷん あぶら	たまねぎ わかめ にんじん ほうれんそう もやし のり	
20	土	ナン	ぎゅうにゅう	カレーミート ポトフスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ナン あぶら こむぎこ じゃがいも ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう パセリ	
24	水	ごはん	ジョア プレーン	ごもくじる とりにくとだいたいのみそがらめ そくせきづけ	ジョア あぶらあげ みそ とりにく だいた	ごはん さとう あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ キャベツ たくあん	
25	木	ツナサンド (セルフ)	ぎゅうにゅう	ワンドンスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	パン ワンタン マヨネーズ じゃがいも あぶら	きゅうり ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	
26	金	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく なると ハム	ごはん さとう ふ ごま ごまあぶら はるさめ	はくさい たくあん ねぎ わかめ きゅうり にんじん キャベツ	
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(じゃがいも・もやし・わかめ) ちくわのいそべあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう みそ ちくわ ぶたにく さつまあげ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごぼう じゃがいも	もやし わかめ のり ごぼう にんじん こんにやく いんげん	* 1・2年 1本 3~6年 2本
30	火	バターロールパン	ぎゅうにゅう	ちゅうかコーンスープ カレーやきそば はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご はるまき	パン でんぷん ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	コーン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ もやし	

給食回数...19回

☆5(金)5年生野外教室 ☆26(金)1年生校外学習

●今月の目標は《感謝の気持ちでたべましょう》です。

●今月の平均栄養価は、エネルギー:663kcal たんぱく質:24.2g 脂肪:19.7g 塩分:2.2g です。