

5かつのよていこんだてひょう

令和4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	さいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちようしを ととのえるもの	*印の 配る数
		しゅしよくのみもの	お か ず				
2	月	チキンカレー ぎゅうにゆう	コールスローサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゆう とりにく ハム	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 コーン	
6	金	ごはん ぎゅうにゆう	みそしる(じゃがいも・たまご・わかめ) わふうハンバーグ いそあえ	ぎゅうにゆう たまご みそ ハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう	わかめ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ のり	
9	月	マーボーどん ジョア プレーン	はるさめスープ	ジョア とうふ ぶたにく みそ	ごはん はるさめ でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ ほうれんそう	
10	火	ことうロールパン ぎゅうにゆう	うみのやさいスープ スパゲティミートソース	ぎゅうにゆう 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	
11	水	あおなごはん ぎゅうにゆう	みそしる(こらやどうふ・もやし・キャベツ) にくじゃが	ぎゅうにゆう みそ ぶたにく こらやどうふ	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	
12	木	コッペパン スライス ごはん ぎゅうにゆう	にんたまじゃスープ *あらびきウィンナー チキンサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく ウィンナー	パン じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	* 1~6年 2本
13	金	ごはん ぎゅうにゆう	のっぺいじる メンチカツ こんぶあえ	ぎゅうにゆう あぶらあげ メンチカツ	ごはん じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり こんぶ	
16	月	ビビンバ ぎゅうにゆう	わかめスープ あまなつ(缶)	ぎゅうにゆう たまご ぶたにく なた とうふ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ふ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし わかめ あまなつ	
17	火	しよくパン いちごジャム マーガリン ぎゅうにゆう	たまごスープ チキンカツ ソース マカロニサラダ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく たまご とりにく	パン こむぎこ パンこ あぶら ジャム マーガリン マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	
18	水	わかめごはん ぎゅうにゆう	とんじる ぶたにくとキャベツのあまからいため	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも でんぷん	にんじん だいこん こんにやく ねぎ キャベツ たまねぎ	
19	木	あげパン ぎゅうにゆう	ワンタンスープ *ごもくたまごやき ブロッコリー	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご	パン あぶら さとう ワンタンのかわ	ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	* 1・2年 1こ 3~6年 2こ
20	金	ハヤシライス ぎゅうにゆう	やさいのごまドレッシング ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	
23	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゆう	たぬきじる *しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゆう あつあげ みそ しゅうまい ハム	ごはん ふりかけ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん こんにやく ねぎ もやし きゅうり	* 1~6年 2こ
24	火	しょうゆラーメン ぎゅうにゆう	*ぎょうざ カラフルソテー	ぎゅうにゆう ぶたにく なた 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 キャベツ にんじん コーン	* 1~4年 2こ 5. 6年 3こ
25	水	たけのこごはん ぎゅうにゆう	すましじる カボチャサンドフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ なた	ごはん ふ さとう あぶら えだまめ	たけのこ にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり しそ	
26	木	ガーリックトースト ぎゅうにゆう	やさいたつぶりスープ ペンネのトマトソース	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく	パン バター 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	
27	金	ごはん のむヨーグルト ぎゅうにゆう	みそしる(キャベツ・もやし・あぶらあげ) *ちくわのカレーあげ だいずのいそに	のむヨーグルトみそ あぶらあげ ちくわ たいず ぶたにく さつまあげ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	キャベツ もやし ひじき こんにやく にんじん	* 1~3年 1本 4~6年 2本
30	月	ごはん ぎゅうにゆう	みそしる(たまねぎ・とうふ・わかめ) さんまのおかか ごもくきんぴら	ぎゅうにゆう とうふ みそ さんま さつまあげ	ごはん でんぷん さとう	たまねぎ わかめ ごぼう にんじん こんにやく いんげん	
31	火	ロールパン ぎゅうにゆう	コーンシチュー にくコロッケ ソース もやしソテー	ぎゅうにゆう ぶたにく	パン コロッケ あぶら こむぎこ	じゃがいも にんじん たまねぎ コーン パセリ もやし ピーマン	

給食回数・・・19回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:658kcal たんぱく質:24.2g 脂肪:19.3g 塩分:2.1gです。
- 今月の給食目標は、《きまり正しく後片づけをしましょう。》です。