

11が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	きいろの食品 ねつやかになるも の	みどりの食品 体のちようしをと のえるもの	*印の 記数
		しゅしょく	の餅もの	お か ず				
1	火	なべやきふううどん	ぎゅうにゅう	*ちくわのみみじあげ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なんと ハム	うどん ふ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん ねぎ ほうれんそう パプリカ きゅうり	* 1~3年 1本 4~6年 2本
2	水	そぼろどんぶり	ジョア いちご	けんちんじる そくせきづけ	ジョア とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう だいこん こんにやく キャベツ たくあん	
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(キャベツ・もやし・あぶらあげ) *れんこんのはさみあげ だいずのいそに	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ だいず ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら	キャベツ もやし ひじき こんにやく にんじん	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう	せんべいじる *にくだんご おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	ごはん せんべい	にんじん ねぎ ごぼう しめじ だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	* 1~2年 1こ 3~6年 2こ
8	火	まるがたパン	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ しるみさかなフライ ソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン ビーフン しるみさかな あぶら ドレッシング	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし ごぼう きゅうり コーン	
9	水	ポークカレー	ぎゅうにゅう	コーンキャベツ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん れんこん なす	
10	木	しよくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	たまごスープ *とりのからあげ もやしソテー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご とりにく	パン いちごジャム でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし ピーマン	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ
11	金	しょうゆごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(じゃがいも・わかめ・もやし) あつやきたまご きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう みそ たまご ちくわ あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	わかめ もやし にんじん きりぼしだいこん	
14	月	マーボーどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ	ぎゅうにゅう 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	
15	火	ドックパン (セルフ)	ぎゅうにゅう	ワントンスープ *あらびきウィンナー だいがくいも	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	パン ワンタン さつまいも あぶら さとう ごま	もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	* 1~6年 2本
16	水	ごはん	ぎゅうにゅう	のつべいじる セレクトあげもの(にく・さかゆ) こんぶあえ ソース	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あじ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	だいこん にんじん ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり こんぶ	
17	木	まるがたパン	ぎゅうにゅう	あきやさいのクリームシチュー ハンバーグ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	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 キャベツ	
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ふしめんじる ぶたにくのしょうがやき やさいソテー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ハム	ごはん ふしめん	にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ コーン ピーマン	
21	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(ふ・キャベツ・ねぎ) *しゅうまい ごもきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ しゅうまい さつまあげ	ごはん ふ さとう あぶら	わかめ キャベツ ごぼう にんじん こんにやく いんげん	* 1~3年 2こ 4~6年 3こ
22	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	とりのごもくスープ マサカリーコロケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なんと ツナ	パン コロケ あぶら マヨネーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし たけのこ キャベツ きゅうり	
24	木	あげパン (こめこパン)	ぎゅうにゅう	ABCスープ オムレットマトソース ブロッコリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	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	
25	金	チキンカレー	ぎゅうにゅう	そくせきづけ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも カレールー ごま しらたまこ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり みかん パイン もも	
26	土	こくとうロールパン	ぎゅうにゅう	はくさいベーコンスープ スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	パン スパゲティ あぶら こむぎこ	はくさい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ	
29	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	コーンポタージュスープ ハムカツ ソース もやしソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	コーン にんじん たまねぎ パセリ もやし いら	
30	水	あきのかおりごはん	のむヨーグルト	すましじる *にくまき ゆかりあえ	のむヨーグルト あぶらあげ とうふ にくまき なんと	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 きゅうり ほうれんそう キャベツ しそ	* 1~4年 1こ 5~6年 2こ

給食回数...20回

☆4(金)5年生野外教室 ☆7(月)5年生振替え休業日 ☆11(金)1年生校外学習 ☆21(月)3年生校外学習

●今月の平均栄養価は、エネルギー:667kcal たんぱく質:24.3g 脂肪:19.1g 塩分:2.1g です。