

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 金	ごはん さつまいも さわらのていやき おひたし ぎゅうにゅう	さつまいも・油あげ・こんにやく	640	18 月	ごはん わかめスープ ぶたにくのしょうがやき ナムル ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ	654
		大根・もやし 人参・青ねぎ・みそ 削り節	30			もやし・人参・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ	
		鰯切り身(10)・砂糖・しょうゆ みりん・菜種油	17			豚肩ロース肉(10)・生姜・菜種油 砂糖・みりん・酒・しょうゆ 小松菜・大豆もやし・白ごま 砂糖・米酢・しょうゆ ごま油	
5 火	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ	674	19 火	げんりょうパン かやくうどん ささみのちゅうかさラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん・かまぼこ・油あげ	534
		人参・マッシュルーム・グリーンピース トマト水煮・トマトピューレ・赤ワイン ウスターソース・サラダ油・塩	25			人参・青ねぎ・削り節 昆布・しょうゆ・みりん	
		トマケチャップ・こしょう・菜種油 あわせるゼリー(缶)みかん (缶)パイナップル(缶)黄桃 キャンディチーズ(10)	21			ササミチャンク・ほうれん草・人参 もやし・しょうゆ・米酢 サラダ油・酒 ヨーグルト(10)	
6 水	ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜	581	20 水	おやこどんぶり はるさめサラダ たくあんづけ ぎゅうにゅう	鶏卵・鶏肉・かまぼこ	673
		白菜・人参・もやし・鶏がらスープ しょうゆ・ごま油・でん粉	24			玉ねぎ・人参・青ねぎ 砂糖・みりん・しょうゆ	
		豚肉・キャベツ・人参・白ねぎ ピーマン・にんにく・トウバンジャン テンメンジャン・砂糖・酒・しょうゆ・菜種油	15			削り節 焼き豚・春雨・ほうれん草 きゅうり・人参・しょうゆ・菜種油 マヨネーズ風ドレッシング たくあん漬け	
7 木	パン ポトフ ミンチカツ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも・キャベツ	662	21 木	こくとうパン オニオンスープ しろみざかなのフライ さつまいものレモンに ぎゅうにゅう	黒砂糖	620
		玉ねぎ・人参・パセリ 菜種油・しょうゆ・塩	26			鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン・菜種油	
		こしょう・鶏がらスープ ミンチカツ(10)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	25			鶏がらスープ・塩・こしょう ホキ切身(10)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 さつまいも・レモン果汁・砂糖 しょうゆ	
8 金	きのこごはん かきたまじる あげざかなのあんかけ ぎゅうにゅう	きのこご飯の素	611	22 金	ごはん トックスープ ぶたキムチ りんご(生) ぎゅうにゅう	鶏肉・トック・玉ねぎ	620
		鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・しょうゆ・削り節・でん粉	29			大根・人参・白ねぎ 青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ 酒・塩・こしょう	
		たら切身(10)・でん粉・菜種油 玉ねぎ・人参・ピーマン 生姜・砂糖・しょうゆ トマケチャップ・米酢	15			豚肉・キムチ・白菜 ニラ・もやし・にんにく 生姜・砂糖・しょうゆ・菜種油 りんご(1/80)	
11 月	カレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ	700	25 月	ごはん すきやきに ちくさあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐・突きこんにやく	629
		人参・グリーンピース・オニオンソテー にんにく・生姜・カレールウ	23			玉ねぎ・白ねぎ・白菜 しいたけ・春菊・砂糖 酒・しょうゆ・菜種油	
		トマケチャップ・しゅうゆ・鶏がらスープ カレー粉・塩・こしょう・菜種油 海藻ミックス・ササミチャンク 人参・キャベツ・和風ドレッシング 福神漬け	22			いか・油あげ・キャベツ・もやし 人参・米酢・砂糖・しょうゆ・ごま油 ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖 酒・みりん・しょうゆ・サラダ油	
12 火	パン コーンポタージュ とうふハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	ベーコン・さつまいも・玉ねぎ	666	26 火	げんりょうパン みそラーメン とりのからあげ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	中華めん・豚肉・白菜	641
		クリームコーン・人参・パセリ ポタージュの素・牛乳・粉チーズ	27			コーン・玉ねぎ・人参・青ねぎ 生姜・赤みそ・鶏がらスープ	
		コンソメの素・生クリーム・塩・こしょう 豆腐ハンバーグ(10)・菜種油 砂糖・みりん・しょうゆ・でん粉 キャベツ・ウスターソース	24			豚骨スープ・しょうゆ・塩・こしょう 鶏もも肉(10)・生姜・しょうゆ 酒・でん粉・菜種油 キャベツ・ウスターソース	
13 水	ごはん はっぼうさい じゃがいものあげに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	豚肉・いか・チンゲン菜	638	27 水	ごはん すましじる まぐろのかくに ごまあえ ぎゅうにゅう	豆腐・わかめ・かまぼこ	556
		人参・白菜・しいたけ・玉ねぎ たけのこ・しょうゆ・菜種油	26			大根・白菜・えのきたけ 人参・青ねぎ・しょうゆ	
		こしょう・でん粉・鶏がらスープ 牛肉・じゃがいも・平天 さやいんげん・菜種油・砂糖 みりん・しょうゆ ひじきの佃煮	18			削り節 鰯角切り・生姜・砂糖 酒・みりん・しょうゆ キャベツ・ほうれん草・白ごま 砂糖・しょうゆ	
14 木	さつまいもパン にくだんごのスープ かしわのてりに みかん(生) ぎゅうにゅう	おさつダイス	627	28 木	パン ミネストローネ じゃがいものチーズやき ラズベリージャム レモンゼリー ぎゅうにゅう	ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ	657
		肉団子・玉ねぎ・しいたけ 人参・白菜・青ねぎ	31			人参・パセリ・白ワイン トマト水煮・トマケチャップ・鶏がらスープ	
		しょうゆ・鶏がらスープ 鶏もも肉・生姜・砂糖 みりん・しょうゆ・酒 でん粉 みかん(10)	20			コンソメの素・塩・こしょう じゃがいも・チーズ・ベーコン 人参・塩・こしょう・菜種油 ラズベリージャム レモンゼリー(10)	
15 金	ごはん みぞしる とりにくとたまねぎの スパイシーいため ポテトサラダ ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・玉ねぎ・人参	636	29 金	ごはん みぞしる とりにくとあきやさいの あまからいため みかん(生) ぎゅうにゅう	豆腐・わかめ・油あげ	619
		わかめ・青ねぎ・みそ・削り節 鶏もも肉・玉ねぎ・ピーマン	29			大根・人参・青ねぎ みそ・削り節	
		赤ピーマン・生姜・しょうゆ オイスターソース・トウバンジャン・酒 塩・こしょう・菜種油 じゃがいも・きゅうり・人参・コーン 米酢・塩・こしょう・マヨネーズ風ドレッシング	18			鶏肉・玉ねぎ・れんこん しめじ・赤ピーマン・さやいんげん 砂糖・みりん・酒 しょうゆ・塩・こしょう・菜種油 みかん(10)	

14日(木)29日(金)「みかん」、22日(金)「りんご」は生の果物です。



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた  
献立の日に登場します。お楽しみに！  
12日(火) 舞小学校 15日(金) 下荘小学校  
29日(金) 西鳥取小学校