

日 曜	こんだてめい		血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
2月		○むぎごはん ◆さんまゆずみそに ●さつまじる ★やさいのゆかりあえ	●ぶたにく みそ ◆さんまゆずみそに	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さつまいも ★さとう	●あぶら	●★にんじん ●ねぎ	●ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ★キャベツ きゅうり しそ	●酒 ★しょうゆ	
3火		○むぎごはん ◆ぎょうざ ●マーボー豆腐 ★やさいのナムル	●ぶたにく とうふ みそ ◆ぎょうざ	牛乳	○こめ むぎ さとう ★さとう はるさめ	●ごまあぶら ★ごまあぶら ごま	●★にんじん ★にら ●チンゲンサイ	●たまねぎ しいたけ にんにく しょうが たけのこ ★キャベツ きゅうり	●酒 しょうゆ トウバンジャン ★しょうゆ 塩 酢	
4水		セルフドッグ (○ドッグパン、 ◆ツイターのチキアッリス、★ポテトサラダ) ●やさいスープ ◇おつきみだんご	◆ウインナー ●ベーコン	牛乳	○ドッグパン ◆さとう ●じゃがいも ◇おつきみだんご	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●チンゲンサイ	●たまねぎ キャベツ にんにく しめじ ★きゅうり トマト	◆ソース しょうゆ ワイン ★塩 こしょう ●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	★卵
5木		○エッグカレーライス ★まめまめサラダ	○ぶたにく うすらたまご ★だいず ひよこまめ	牛乳 ○チーズ スキムミルク	○こめ むぎ じゃがいも	○あぶら	○★にんじん	○たまねぎ グリルパスタ りんご にんにく しょうが ★きゅうり コーン	○カレールー 塩 こしょう ワイン ソース ★ドレッシング	○乳 卵
6金		○しよくパン ●かいせんやきそば ★ごぼうサラダ ◆イチゴジャム	●ぶたにく ちくわ えび いか	牛乳	○しよくパン ●スパゲティ ★さとう ジャム	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たまねぎ キャベツ もやし しいたけ ★キャベツ きゅうり もやし	●しょうゆ 塩 こしょう 酒 ソース ★ドレッシング	●えび イカ
10火		○むぎごはん ●かきたまじる ★ピーナッツあえ ◆さんまのごまころもあげ	●たまご ◆さんまごまころもあげ	牛乳	○こめ むぎ ★さとう ●でんぶん	●◆あぶら ★ピーナッツ	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ えのき ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 塩 酒 ★しょうゆ	★ピーナッツ ●卵
11水		○げんまいパン ●だいずとひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいず	牛乳 ★ヨーグルト	○げんまいパン ●じゃがいも さとう	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ マッシュルーム ★みかん (缶) パイ (缶) もも (缶) パナナ りんご	●塩 こしょう ワイン しょうゆ ソース	★乳
12木		○むぎごはん ●じゃがいものそぼろあんかけ ★わかめとツナのごまサラダ	●とりにく あつあげ ★ツナ	牛乳	○こめ むぎ ●●さとう ●でんぶん じゃがいも	●あぶら ★ごま	●★にんじん	●たまねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく えだまめ ★きゅうり キャベツ	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ	
13金		○しよくパン ◆りんご ●にくワカメうどん ★ひじきサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ ひじき	牛乳 ●ワカメ ★ひじき	○しよくパン ●うどん さとう	●★あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ しめじ ★きゅうり キャベツ コーン ◆りんご	●しょうゆ 酒 みりん ★塩 こしょう	★卵
16月		○むぎごはん ◆てづくりあつたまご ●とうふのすましじる ★やさいのいそあえ	●とうふ かつおぶし ◆ベーコン たまご	牛乳 ★のり ●こんぶ ワカメ	○こめ むぎ ●●★さとう	◆あぶら	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ しいたけ えだまめ ★もやし きゅうり	●酒 しょうゆ 塩 ★しょうゆ ◆しょうゆ 塩 酒	◆卵・乳
17火		○むぎごはん ◆のりのつくだに ●かぼちゃのそぼろに ★やさいのあますあえ	●ぶたにく	牛乳 ◆のりのつくだに	○こめ むぎ ●じゃがいも ★●さとう	●あぶら	●にんじん かぼちゃ	●こんにゃく しいたけ たまねぎ ごぼう えだまめ ★きゅうり キャベツ しょうが	●しょうゆ みりん 酒 ★しお しょうゆ 酢	
18水		○しよくパン ◆ソフトチーズ ●あきあじスパゲティ ★ツナとブロッコリーのサラダ	●ぶたにく レンズまめ ★ツナ	牛乳 ●こなチーズ ◆ソフトチーズ	○しよくパン ●スパゲティ	●★あぶら	●にんじん ●パセリ トマト ★ブロッコリー	○なす たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが れんこん ★きゅうり コーン	●塩 こしょう ソース ワイン しょうゆ ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳 ◆乳
19木		ふるさとくまさんデー ○くりごはん ●あきのさとのだごじる ◆きびなごフライ ★かきなます	●とりにく あぶらあげ ◆ちくさやき	牛乳 ●スキムミルク ★のり	○こめ むぎ ●●おむぎ しらたまご さといも	●◆あぶら	●★にんじん ●ねぎ	●しいたけ ごぼう だいこん ★キャベツ きゅうり かき	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 酢 塩	●乳
20金		○こめごはん ◆てづくりくりむしパン ●きのこのポターージュ ★コーンサラダ	●とりにく ★ツナ	●●牛乳 ●●スキムミルク こなチーズ	○こめごはん ●じゃがいも ◆ことう さつまいも	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しめじ えのきだけ マッシュルーム ★きゅうり キャベツ コーン	●ワイン 塩 こしょう ★しょうゆ 塩 酢 こしょう ◆ワイン	●乳 ◆乳 卵
23月		○むぎごはん ★にらサラダ ◆さばのおろしソース ●あきのみかくじる	◆さば ●あぶらあげ みそ	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さといも ★◆さとう	●◆あぶら ●★ごまあぶら	●★にんじん ●◆ねぎ ★にら	●だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ◆にんにく ★きくらげ きゅうり もやし	◆しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ 酢 塩	
24火		○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●だいすのいそに ★きゅうりのごまあえ	○とりにく だいす てんぷら ◆かつおぶし いりこ	牛乳 ●くきワカメ ◆こんぶ	○こめ むぎ ●◆さとう	○あぶら ★◆ごま ★ごまあぶら	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ しいたけ えだまめ ★もやし きゅうり	●酒 しょうゆ みりん ★しょうゆ ◆しょうゆ 酢 みりん	◆昆布
25水		○しよくパン ◆てづくりアドカレ ●さけのクリームに ★きりぼしだいこんサラダ	●ベーコン さけ ★ツナ	●牛乳 ◆アガー ●こなチーズ スキムミルク	○コッパン ●じゃがいも ◆★さとう	●★あぶら	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ しめじ ★きりぼしだいこん ★キャベツ きゅうり ◆ぶどう	●塩 こしょう ワイン ★塩 こしょう 酢 しょうゆ ◆ワイン	●乳
26木		○むぎごはん ●にくじゃが ★にんじんサラダ	●ぎゅうにく ★たまご ツナ	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●じゃがいも	●あぶら	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが ★きゅうり キャベツ コーン	◆しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ	★卵
27金		○しよくパン ●しるビーフン ★おさつレバー ◆みかん	●ぶたにく えび あさり ★とりレバー	牛乳	○しよくパン ●ビーフン ★さつまいも ことう	●★あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら	●たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ しょうが ◆みかん	●しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ ★しょうゆ みりん 酒	●えび あさり
30月		龍野小学校リクエスト給食 ○キムチごはん ●にらたまじる ★タコマリネ ◆やきプリンタルト	●ぶたにく ●たまご ベーコン ★タコ	牛乳	○こめ むぎ ●●でんぶん ◆やきプリンタルト	○●★あぶら	●★にんじん ★にら	○はくさいキムチ たまねぎ ●たまねぎ きくらげ ★きゅうり コーン	○しょうゆ 酒 ●しょうゆ ガラスープ ★ドレッシング	●卵 ◆卵・乳 ★タコ
31火		○いわしどんぶり ●とうふのみそじる ★もみづけ	○いわし ●とうふ かつおぶし	牛乳 ★こんぶ ●こんぶ	○こめ むぎ さとう こむぎこ	★ごまあぶら ごま ○あぶら	●★にんじん ●ねぎ	●えのき たけのこ しいたけ ○しょうが ★キャベツ きゅうり	○しょうゆ みりん 酒 ●しょうゆ 酒 塩 こしょう ガラスープ ★しょうゆ	★昆布

※ こんだてはつごうによりへんこうになることもあります。ごりょうしょうください。