

令和6年7月のよていこんだてひょう

にしごうしだいいち小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	
1	月	ポークカレー	○	わかめサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ
2	火	むぎごはん	○	たまねぎのみそしる ごますあえ いわしのかぼすレモン	こめ むぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん いわし とうふ あげ だしりりこ みそ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ きゅうり
3	水	パインパン	○	おやこうどん きりぼしだいこんサラダ	パン うどん ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ たまご だしこんぶ だしかつお	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゃべつ
4	木	ガパオライス	○	ひらめんスープ カシューナッツサラダ	こめ むぎ めん カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたミンチ だいた	たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい きくらげ ビーマン きゃべつ きゅうり にんにく
5	金	ミルクパン	○	スパゲッティ ナポリタン みそネーズあえ	パン スパゲティ コーン	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ハム みそ	にんじん ビーマン しめじ にんにく きゅうり きゃべつ
8	月	シシリアン ライス	○	ポタージュスープ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ ショウガ りんご エリンギ
9	火	むぎごはん	○	だいたのごもくに たこのすみそあえ	こめ むぎ こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう だいた とりにく あげ てんぶら たこ みそ	ごぼう にんじん インゲン きゅうり
10	水	ソフトフランスパン	○	クリームシチュー ハムサラダ	パン じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ハム	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり
11	木	たこめし	○	あおさじる もやしのピリからあえ	こめ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ツナ たこ あおさ だしりりこ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ きゅうり もやし しいたけ
12	金	こめこいりにんじ んパン	○	たらこうどん ゴーヤチップス	うどん パン かたくりこ	ぎゅうにゅう たらこ	たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン ゴーヤ にんにく
16	火	なつやさいかレー	○	フルーツあんじん (マンゴーいり)	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも かぼちゃ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	マンゴー トマト ビーマン にんにく しょうが なつみかん パイナップル もも みかん
17	水	ピタパン	○	ズッキーニサラダ チキンピーンズ	パン	ぎゅうにゅう とりミンチ だいた ツナ	たまねぎ にんじん バセリ ズッキーニ きゃべつ
18	木	むぎごはん	○	にくやさしいため かきたまじる	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ビーマン きゃべつ りんご しょうが にんにく