

令和6年8.9がつのよていこんだてひょう

にしこうしだいいち小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆ	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)	からだのちようしをととのえる(みどり)
29	木	むぎごはん	○	ハヤシライス フルーツヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ バター ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが みかん おうとう パイン
30	金	ミルクパン	○	キムチうどん ひじきサラダ	パン うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だしこんぶ だしかつお ツナ ひじき あげ	にんじん もやし しいたけ キムチ きゃべつ きゅうり
2	月	むぎごはん	○	チキンカレー グリーンサラダ	こめ むぎ こむぎこ バター ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく ササミ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり
3	火	ごはん	○	おやこどん もずくのみそしる	こめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご もずく あげ みそ だしいりこ	にんじん ねぎ たまねぎ えのき
4	水	しよくパン	○	バリバリやきそば フルーツクリーム	パン チャーめん	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ てんぷら	きゃべつ にんじん たまねぎ みかん パイン おうとう バナナ
5	木	むぎごはん	○	たまねぎのみそしる ごますあえ	こめ むぎ ジャがいも ごま	ぎゅうにゅう もめんとうふ あげ わかめ ちりめん みそ さば	にんじん たまねぎ えのき きゃべつ ねぎ
6	金	ひのくにパン	○	なすのミートスパ ゲッティー マヨネーズあえ	パン スバゲッティー マヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ひきわりだいた	なす にんじん たまねぎ しめじ レモン ビーマン にんにく
9	月	むぎごはん	○	トマトマーボー きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう もめんとうふ ぶたミンチ ツナ	にんじん たけのこ ねぎ トマト にんにく しょうが きりぼしだいこん きゃべつ コーン
10	火	むぎごはん	○	だいずのごもくに わかめのごまだれ	こめ むぎ ジャがいも ごんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら だいた ちりめん わかめ	にんじん れんこん ごぼう いんげん もやし きゅうり
11	水	こめこいりかぼちゃパン	○	シチュー デコボンサラダ	パン ジャがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり きゃべつ デコボン
12	木	むぎごはん	○	かぼちゃのみそしる マカロニサラダ いわしのレモンに	こめ むぎ マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あげ だしいりこ たまご いわし わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ ブロッコリー
13	金	パインパン	○	おやこどん わかめのサラダ	パン うどん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あげ しらす わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり
17	火	むぎごはん	○	ポークカレー ビーンズサラダ たなはたせりー	こめ むぎ ジャがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいた	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり
18	水	こめこいりにんじんパン	○	やさしみそラーメン ガシューナッツサラ ダ	パン めん カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	きくらげ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ちんげんさい きゅうり きゃべつ
19	木	いもごはん	○	つぼんじる かわりあえ さばのみそに	こめ いも	ぎゅうにゅう やきとうふ ちくわ だしいりこ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ にんじん きゃべつ つけもの
20	金	ソフトフランスパン	○	にくだんごスープ マセドニアンサラダ	パン ジャがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ミートボール ローズハム	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ きゅうり
24	火	わかめごはん	○	だんごじる ひじきサラダ	こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ひじき だいた だしかつお だしこんぶ わかめ	ねぎ にんじん ごぼう えのき だいこん きゃべつ きゅうり
25	水	テーブルロール	○	ちゃんぽん イカのアーモンドあ え	パン アーモンド めん	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あさり イカ	きくらげ にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ もやし きゅうり
26	木	むぎごはん	○	かぼちゃのそぼろに ごまネーズあえ	こめ むぎ ジャがいも コーン ジャがいも ごんにゃく マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりミンチ ちぎりあげ ツナ だいた	かぼちゃ にんじん いんげん きゃべつ きゅうり
27	金	コッペパン	○	かきたまじる オイルサラダ ハンバーグの ケチャップあえ	パン	ぎゅうにゅう たまご もめんとうふ ちくわ ハンバーグ わかめ だしこんぶ だしかつお	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり えのき
30	月	むぎごはん	○	ごもくきんぴら まごわやさしいみそ しる	こめ むぎ じゃがいも じゃがいも	ぎゅうにゅう もめんとうふ あげ わかめ みそ てんぷら とりにく みそ	えのき にんじん たまねぎ ごぼう いんげん