

日 曜日	献立名 <small>こんだてめい ★下宿の献立は6年生からのリクエストです。</small>	飲み物 <small>のみ</small>	黄の仲間 <small>わづ ちから ぐん</small> 熱や力の元になる	赤の仲間 <small>あか</small> 血や肉になる	緑の仲間 <small>みどりのなかま からだのちやうじきをとのえる</small> 体の調子を整える
1 木	ガーリックトースト	MILK	食パン、バター、油	粉チーズ	にんにく
	カレーピーズシチュー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	うずら豆、ひよこまめ、ベーコン、鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんご
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん
2 金 <small>ひなまつり メニュー</small>	ちらしずし	MILK	米、さとう、油	油揚げ、鶏卵	(干)しいたけ、ごぼう、にんじん、れんこん、かんぴょう、さやえんどう
	てまりと素麺のすまし汁		花菱、そうめん	鶏肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、たけのこ、万能ねぎ
	桃の寒天寄せ		さとう	粉寒天	桃缶
5 月	マーボー丼	MILK	米、麦、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、にら、にんじん
	くだもの(りんご)				りんご
6 火	ゆかりごはん	MILK	米、麦		ゆかり
	新じゃがうま煮		油、さとう、新じゃがいも	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース
	刻み昆布の五目煮		油、さとう	刻み昆布、油揚げ、ちくわ	ごぼう、にんじん、(干)しいたけ
7 水	つけうどん	MILK	うどん	鶏肉、油揚げ、なると	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん
	野菜のおかかあえ				こまつな、キャベツ、もやし、にんじん
	安倍川さつま		さつまいも、油、さとう	きな粉	
8 木	ごはん	MILK	米		
	魚の塩焼		さとう	さば	
	大根とわかめのみそ汁			油揚げ、わかめ	にんじん、だいこん、ねぎ
	キャベツの中巻揚げ		ごま油、さとう		キャベツ、にんじん、しょうが
9 金	フレンチトースト	MILK	食パン、さとう、はちみつ	牛乳、鶏卵	
	春野菜のポトフ		新じゃがいも	ウィンナー、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、ホールコーン、スナップえんどう
	くだもの(デコボン)				デコボン
12 月	きんごあげパン	MILK	コッパン、油、さとう	きな粉	
	明日葉ゆめんとろみ汁		明日葉うどん、でん粉	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	(干)しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、はちみつ、さとう、油		にんじん、きゅうり、キャベツ
13 火	スパゲッティーソイミートソース	MILK	スパゲッティ、油	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、マッシュルーム、ピーマン
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ
	くだもの(はるか)				はるか
14 水	わかめごはん	MILK	米、麦、ごま	わかめ	
	ジャンボさようざ		油、でん粉、ごま油、ジャンボキョウサの皮	鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ
	もやしのコチュジャンかけ		ごま油		もやし、にんじん、こまつな、ホールコーン
15 木	ひじきごはん	MILK	米、もち米、麦、ごま油、油、さとう	油揚げ、ひじき	にんじん、(干)しいたけ
	きびなごのから揚げ		小麦粉、でん粉、油	きびなご	
	きんぴらごぼう		ごま油、さとう、ごま		ごぼう、にんじん
	野菜の梅おかかあえ		油、さとう	けずりぶし、ちくわ	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、梅干し
16 金	ナシゴレン	MILK	米、麦、油	豚肉、えび	しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン、パプリカ、レモン汁
	かきたま汁		でん粉	豆腐、鶏卵	(干)しいたけ、にんじん、ねぎ、こまつな
	春雨中華サラダ		はるさめ、さとう、ごま油	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ
19 月	ソース焼きそば	MILK	むし中華麺、油	豚肉、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、にら
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん
	フルーツ白玉ポンチ		さとう、白玉粉		パイン缶、甘夏みかん缶、りんご、いちご
20 火	チキンカツカレーライス	MILK	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉	鶏肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト缶
	野菜のゆかりあえ		ごま		だいこん、きゅうり、ゆかり