

# 4がっ こんだてよていひょう

令和6年度 三鷹市立井口小学校 家庭数配布

日	曜	こんだて	ぎゅう ゆう	ざいりょうめい				1種*-/ たんぱく しつ	ひとことメモ			
				あかのなかま		きいろのなかま				みどりのなかま		
				ちやにくやほねになる		ねつやちからのもとになる				からだのちようしをどとのえる		
たんぱくしつ	むきしつ	たんすい かぶつ	ししつ	いろのこい やさい	そのたのやさい くだものなど							
8	月	ごもくあんかけめん ポテトフリッター りんご	○	ふたにく かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム わかめ	おむすび かぶつ じゃがいも ごむぎこ さとう はちみつ	あぶら	にんじん にら	にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ もやし りんご	658/21.3	今月予定の 三鷹市内産野菜は	
9	火	ガーリックライス ポルンチ だいこんとわかめのサラダ じゃこドレッシング	○	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム わかめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん ハセリ トマトかんづめ	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ もやし だいこん きゅうり	577/22.5		
10	水	さくらごはん さばのぶなかぼし もやしととうみょうのおかかあえ はるやさいののもの	○	さばのぶなかぼし かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	あかしそ にんじん さやえんどう	さくらしおづけ もやし ホールコーン とうみょう だけのこ あさき	634/28.6		こまつな はねぎ
11	木	はいがしよくパン りんごジャム ようふうあつやきたまご きのこのソテー とうにゅうのコーンスープ	○	ロースハム たまご ベーコン ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	はいがしよくパン マカロニ コーンスターチ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ えのきだけ ホールコーン しめじ えのきだけ クリームコーン	613/27.8	★8日(月) 2年生・6年生の 給食が、はじまりま す。	
12	金	むぎごはん いかとじゃがいものみそけチャップあえ あおなときりぼしのおひたし はくさいスープ	○	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん こまつな	にんにく しょうが だけのこ なかなぎ はくさい りんご	600/20.7		
15	月	むぎごはん さかなのさいきょうやき そくせきづけ しんじゃがのいために デコボン	○	さわら ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらす じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ デコボン	614/29.8	★9日(火) 3年生・4年生・5年 生の給食が、はじま ります。	
16	火	たけのこごはん さかなのたつたあげ ごまあえ はるのとんじる	○	あぶらあげ さめ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら しらす しょうが ごま	さやえんどう にんじん こまつな はねぎ	だけのこ しょうが もやし はくさい キャベツ たまねぎ	598/26.2		
17	水	スパゲティミートソース ブルーベリーむしパン はるキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	○	ふたにく だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲティ ごむぎこ さとう	あぶら オリーブオイ ル	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ セロリ ブルーベリージャム キャベツ きゅうり	583/21.5	★19日(金) 1年生の給食が、は じまります。	
18	木	わかめごはん にぎすのなんばんづけ にびたし あつあげのごもくに	○	にぎす あぶらあげ ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら	にんじん こまつな さやいんげん	おえ えのきだけ キャベツ しょうが だけのこ ほししいたけ はくさい	609/26.4		
19	金	ハヤシライス かいそうサラダ ツナドレッシング いちご	○	ふたにく しらす いんげん まめ ツナ フレック	ぎゅうにゅう かいそう	こめ ごむぎこ さとう	あぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご いちご	575/20.8		
22	月	まあほあつあげどん ちゅうかふうわかめスープ りんご	○	ふたにく だいす あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	にんにく しょうが だけのこ ねぎ はくさい りんご	600/25.8	はしをきちんと もてますか？  いっほんはえんびつ のようもち、もういっ ほんはおやゆひのつけ ねとくすりゆひでさ えするようにします。 うえのはしをうごか してはしのさきでたへ ちをつかみます。	
23	火	きびりなめし さかなとおいものいそふうみ こまつなのおかかあえ かきたまじる	○	かつお かつおぶし とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	こめ きび ごむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	だいこんのは にんじん こまつな さやえんどう	しょうが もやし えのきだけ だけのこ ねぎ	610/28.8		
24	水	メープルパタートースト ビーンズチャウダー コーンサラダ たまねぎドレッシング	○	ベーコン とりにく みどりだいす	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	はいがしよくパン さとう メープルシロップ ごむぎこ	あぶら バター	にんじん ハセリ	たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり レタス	632/24.5		
25	木	もちげんまいごはん ししゃものフライ きゅうりのわふうづけ そばろに	○	とりにく かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ げんまい ごむぎこ パン こんにやく じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう だいこん しょうが	580/23.3	春キャベツ、たけのこ など旬の野菜が給食に 登場します。  春キャベツをたっぶり 使った献立 9日(火) ポトフ 15日(月) そくせきづけ 17日(水) はるキャベツのサラダ	
26	金	ドライカレー マカロニサラダ キヨミオレンジ	○	ふたにく だいす ポルネスハム	ぎゅうにゅう	こめ ごむぎこ マカロニ さとう	あぶら	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン キヨミオレンジ	593/23.8		
29	月	しょうわ の ひ										たけのこをたっぶり 使った献立 10日(水) 春野菜の煮物 16日(火) たけのこごはん
30	火	ガーリックフランス チリコンカン かんてんとこんにやくのサラダ ハムドレッシング	○	ベーコン ふたにく いんげん まめ ロースハム	ぎゅうにゅう なまクリーム かんてん	ソフトフランスパ ン じゃがいも さとう こんにやく	バター あぶら	ハセリ にんじん トマトかんづめ	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり	590/25.9		

※都合により献立や材料を変更する場合があります。