

# 10 がつ の こ ん だ て

名張市立長瀬小学校

| ひ  | ようび | しゅ<br>しよく | こ ん だ て                             | ねつやちからに<br>なるしよくひん        | ちやにくに<br>なるしよくひん                            | からだのちょうしを<br>ととのえるしよくひん                                       | ちょうみりょう                                |
|----|-----|-----------|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 2  | 月   |           | ビーフシチュー<br>フルーツヨーグルト                | じゃがいも<br>こむぎこ<br>あぶら      | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>バター ヨーグルト                  | にんにく たまねぎ<br>にんじん グリンピース もも<br>みかん バナナ パイン                    | ワイン しお<br>はちみつ<br>トマトピューレ              |
| 4  | 水   |           | ぶたのかくに<br>やさいのたきあわせ<br>みそしる         | じゃがいも                     | ぶたバラにく<br>あげにぼし                             | しょうが ねぎ にんじん<br>こんにゃく しなちく<br>さやいんげん キャベツ                     | しょうゆ さけ<br>みそ<br>たまり                   |
| 5  | 木   |           | カレーライス<br>ひじきサラダ<br>ふくしんづけ          | あぶら じゃがいも                 | ぶたにく ロースハム<br>ぎゅうにく ひじき<br>シュレットチーズ         | しょうが たまねぎ にんにく<br>にんじん キャベツ きゅうり<br>グリンピース                    | カレーウ しお す<br>ビーフルウ こしょう<br>アップルソース ワイン |
| 6  | 金   |           | レーズンパン<br>きのこスパゲテー<br>レタスイりたまごスープ   | スパゲティ<br>あぶら              | ベーコン いか<br>バター のり<br>かにフレーク たまご             | たまねぎ ほんしめじ<br>しいたけ ほうれんそう<br>にんじん キャベツ レタス                    | さけ<br>しお こしょう<br>しょうゆ みりん              |
| 10 | 火   |           | マーボーとうふ<br>ばんさんすう<br>ヨーグルト          | でんぷん<br>あぶら<br>はるさめ       | とうふ やきぶた<br>ぶたひきにく<br>ヨーグルト                 | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ ねぎ<br>キャベツ もやし                         | す<br>しょうゆ<br>さとう みそ                    |
| 11 | 水   |           | おやこどんぶり<br>なめたけあえ<br>すましじる          | あぶら<br>ごま                 | とりにく たまご<br>かまぼこ<br>とうふ だしかつお               | にんじん たまねぎ なめたけ<br>しいたけ グリンピース ねぎ<br>ほうれんそう キャベツ               | さとう さけ<br>しょうゆ みりん<br>わふうだし            |
| 12 | 木   |           | きりぼしだいこんのかきあげ<br>キャベツのしおもみ<br>のつぺいに | あぶら<br>さといも<br>でんぷん ごまあぶら | しらすぼし とりにく<br>たまご さつまあげ<br>だしかつお            | きりぼしだいこん にんじん<br>みつば キャベツ こんにゃく<br>いんげん たくあんずけ                | しお しょうゆ<br>さけ<br>みりん さとう               |
| 13 | 金   |           | ミックスグラタン<br>カレーキャベツ<br>イタリアンスープ     | あぶら<br>じゃがいも<br>マカロニ      | ウインナー<br>こなチーズ<br>ぶたにく                      | グリンピース にんじん キャベツ<br>ほうれんそう ホールトマト コーン<br>にんにく たまねぎ セロリ        | ホワイトソース<br>しお こしょう<br>カレーこ コンソメ        |
| 16 | 月   |           | カレーあじはっぼうさい<br>だいがくいも<br>くだものゼリー    | あぶら<br>さつまいも<br>くろごま      | ぶたにく<br>いか えび<br>うずらたまご                     | はくさい にんじん<br>たけのこ たまねぎ ベビーコーン<br>いんげん きくらげ                    | さけ こしょう さとう<br>しょうゆ みりん<br>しお カレーこ     |
| 17 | 火   |           | げんりょうパン<br>キムチラーメン<br>だいこんサラダ チーズ   | ちゅうかめん<br>あぶら<br>ごま       | ぶたにく<br>ツナ チーズ<br>マヨネーズ わかめ                 | にんにく メンマ にんじん<br>もやし ねぎ はくさい キムチ<br>ホールコーン キャベツ だいこん          | しょうゆ<br>さけ しお<br>こしょう す                |
| 18 | 水   |           | くりごはん<br>ごもくきんぴら<br>かきたまじる          | でんぷん<br>あぶら<br>ごま         | ぶたにく たまご<br>さつまあげ<br>かまぼこ だしかつお             | くり ごぼう にんじん<br>こんにゃく いんげん<br>しいたけ ほうれんそう                      | さけ しお<br>しょうゆ みりん<br>さとう               |
| 19 | 木   |           | さんまのしおやき<br>わふうサラダ<br>みそけんちん        |                           | さんま いか わかめ<br>マヨネーズ とうふ あげ<br>ぶたにく にぼし      | キャベツ もやし<br>にんじん はくさい<br>ごぼう こんにゃく ねぎ                         | しお<br>みそ                               |
| 20 | 金   |           | とりにくのワインに<br>こふきいも<br>フレンチサラダ       | じゃがいも<br>あぶら              | とりにく<br>うずらたまご<br>ロースハム サラダチーズ              | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム セロリ キャベツ<br>グリンピース コーン みかん          | ワイン す<br>トマトピューレ<br>ケチャップ しお こしょう      |
| 23 | 月   |           | エビととうふのチリソースに<br>ナムル<br>マーガリン       | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら        | えび<br>やきどうふ ロースハム<br>マーガリン                  | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん グリンピース<br>もやし ほうれんそう キャベツ              | チリソース<br>トマトルウ しお す<br>しょうゆ さとう        |
| 24 | 火   |           | ポテトサラダサンド<br>コーンポタージュ<br>ミルメーク      | じゃがいも<br>あぶら              | ロースハム うずらたまご<br>サラダチーズ とりにく<br>マヨネーズ ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん にんにく たまねぎ<br>ブロッコリ グリンピース マッシュルーム<br>クリームコーン ホールコーン | しお こしょう<br>す<br>ポタージュのもと               |
| 25 | 水   |           | すきやきふうに<br>めざし<br>ごまずあえ             | ごま<br>あぶら                 | ぎゅうにく やきどうふ<br>ぶたにく めざし<br>ちくわ              | はくさい にんじん ねぎ<br>ほうれんそう キャベツ<br>もやし こんにゃく                      | さけ しょうゆ<br>さとう す                       |
| 26 | 木   |           | おでんふうに<br>ピーナツあえ<br>こうなごのつくだに       | じゃがいも                     | あつあげ ちくわ<br>さつまあげ こうなご<br>うずらたまご ピーナツ       | だいこん いんげん<br>キャベツ ほうれんそう<br>もやし にんじん こんにゃく                    | さとう<br>みりん<br>しょうゆ しお                  |
| 29 | 日   |           | たかなごはん<br>ひじきのにもの<br>ごまマヨネーズあえ      | あぶら ごま<br>じゃがいも<br>ごまあぶら  | しらすぼし いかひじき<br>ぶたにく マヨネーズ<br>さつまあげ だいず      | たかな にんじん<br>こんにゃく ヤングいんげん<br>キャベツ グリンピース                      | しょうゆ<br>みりん<br>くるざとう                   |
| 31 | 火   |           | シュウマイ<br>ほうれんそうのかんこくふう<br>スープに      | ごま<br>ごまあぶら               | シューマイ<br>さきいか<br>ベーコン                       | ほうれんそう にんじん<br>にんにく たまねぎ セロリ<br>キャベツ                          | しょうゆ コンソメ<br>さとう しお<br>こしょう ワイン        |

よ く か ん で た べ よ う