



5がつのこんだてひょう



令和6年4月 神興東小学校

| にち | ようび | 牛乳 | こんだてめい | | いりこ | しょくひん | | | ねつりょう | たんぱくしつ |
|----|-----|----|--|---|-----|--|--|---|-------|--------|
| | | | しゅしょく | おかず | | あかのなかま | みどりのなかま | きいろのなかま | | |
| | | | | | | からだをつくる(ちやにくになる) | からだのちようしをととのえる | ねつやちからになる | | |
| 7 | 火 | ○ | ごもくずし | うおそうめんじる おからポテトサラダ ひゅうがなつゼリー | ○ | とりにく あぶらあげ おから うおそうめん ささみチャック とうふ わかめ ぎゅうにゅう | しいたけ にんじん れんこん ごぼう えだまめ きゅうり ★はねぎ | こめ さとう ごま ★じゃがいも ゼリー エッグケアマヨネーズ あぶら | 625 | 18.7 |
| 8 | 水 | ○ | しろごはん | ◎にんにくみそやき ちゅうかスープ しゃきしゃきサラダ | ○ | さわら とりにく ミートボール ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん きりぼしだいこん ★きゅうり たまねぎ きくらげ もやし ★こまつな にんにく | こめ さとう ごま あぶら はるさめ | 631 | 24.1 |
| 9 | 木 | ○ | パインコッペパン | ポークビーンズ アメリカンサラダ | ○ | ぶたにく ミックスビーンズ ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん ★たまねぎ ★きゅうり ★キャベツ コーン | パインコッペパン ポテトチップス じゃがいも さとう あぶら ハヤシルウ マイルドデミソース | 638 | 22.8 |
| 10 | 金 | ○ | むぎごはん | アジフライ ちゅうのうソース やさいのピリッとサラダ とうふとえのきのみそしる | ○ | アジ ささみチャック あぶらあげ とうふ ★こめみそ わかめ ぎゅうにゅう いりこ | きりぼしだいこん にんじん ★きゅうり キャベツ きくらげ たまねぎ えのきたけ ★はねぎ | こめ むぎ あぶら ちゅうのうソース ラーゆ ごまあぶら さとう | 648 | 22.0 |
| 13 | 月 | ○ | ふりかけごはん(おちゃばっぱ) | ちゃんぼん ひじきのささみマヨあえ しゅうまい | なし | ぶたにく さつまあげ ひじき かまぼこ ささみチャック しゅうまい ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん きくらげ ★もやし ★キャベツ ★はねぎ コーン ★チンゲンサイ | こめ むぎ あぶら ゼラチン ちゃんぼんめん エッグケアマヨネーズ とんこつスープ ごまあぶら | 682 | 26.3 |
| 14 | 火 | ○ | むぎごはん | はるまき ぶたキムチきんぴら かいそうスープ | なし | ぶたにく とりにく かいそうミックス もずく はるまき ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう れんこん キムチ もやし きくらげ チンゲンサイ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま | 646 | 18.1 |
| 15 | 水 | ○ | チキンカレー | フルーツポンチ ふくじんづけ | ○ | とりにく きんときまめ チーズ ぎゅうにゅう いりこ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご おうとう パイン みかん ナタデココ ふくじんづけ | こめ むぎ あぶら ゼリー じゃがいも カレールウ マイルドデミソース | 665 | 23.0 |
| 16 | 木 | ○ | ワンローフパン | とりにくのトマトに コーンサラダ チョコだいず | ○ | とりにく だいず ぎゅうにゅう こんぶ | たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ りんご トマト にんにく コーン ★キャベツ ★きゅうり | ワンローフパン じゃがいも さとう あぶら チョコだいず | 632 | 26.4 |
| 17 | 金 | ○ | むぎごはん | さばのホイルやき ブロッコリーのあえもの わかたけじる やめちャムス | なし | さば とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう | ブロッコリー ★キャベツ コーン ★たけのこ ★はねぎ | こめ むぎ ごま エッグケアマヨネーズ やめちャムス | 659 | 25.4 |
| 20 | 月 | ○ | ピーフバターライス | フルーツヨーグルト ポトフ | なし | ぎゅうにゅう ヨーグルト ウインナー ぎゅうにゅう | にんじん コーン ★はねぎ おうとう パイン きりぼしだいこん にんにく みかん ナタデココ ★たまねぎ ★キャベツ | こめ バター あぶら ゼリー じゃがいも | 617 | 19.9 |
| 21 | 火 | ○ | むぎごはん | ちくわのおちやのはあげ ひじきのいために あかだしみそしる | なし | ちくわ とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ ★こめみそ わかめ ぎゅうにゅう | おちやのは にんじん えだまめ れんこん ★たまねぎ なめこ ★はねぎ | こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう | 624 | 23.4 |
| 22 | 水 | ○ | むぎごはん | チンジャオロース トックスープ オレンジ | なし | ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎゅうにゅう ベーコン | にんにく しょうが しいたけ にんじん ★たけのこ ★キャベツ ピーマン パブリカ ★はねぎ オレンジ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら オイスターソース でんぷん ごま トック | 631 | 25.1 |
| 23 | 木 | ○ | しょくパン | ハンバーグソースかけ ほうれんそうのソテー ミネストローネ チョコブラック&ホワイト | ○ | ハンバーグ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう こんぶ | ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリ にんにく トマト パセリ | しょくパン チョコブラック&ホワイト さとう あぶら でんぷん | 644 | 25.3 |
| 24 | 金 | ○ | セルフおにぎり | さばのしおやき ごぼうのオーロラサラダ なめこのおすいもの | なし | さば とうふ のり とりにく わかめ ささみチャック ぎゅうにゅう | ごぼう コーン ★きゅうり きりぼしだいこん にんじん なめこ ★はねぎ | こめ むぎ エッグケアマヨネーズ | 616 | 26.4 |
| 25 | 土 | |  うんどうかい  | | | | | | | |
| 27 | 月 | |  うんどうかいのだいきゅう  | | | | | | | |
| 28 | 火 | ○ | むぎごはん | じゃがいものうまに チンゲンサイのごまあえ にくだんご | なし | ぶたにく ささみチャック にくだんご ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん チンゲンサイ | こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま | 652 | 25.4 |
| 29 | 水 | ○ | むぎごはん | やきにく たまごスープ ライチゼリー | なし | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご とうふ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんにくのめ にんにく しょうが りんご にんじん ★キャベツ ★はねぎ きくらげ | こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん ごま ラーゆ ライチゼリー | 627 | 24.9 |
| 30 | 木 | | ぶどうコッペパン | マカロニのクリームに あまなつサラダ | ○ | とりにく だいず しろいんげん なまクリーム ぎゅうにゅう こんぶ | ほうれんそう たまねぎ あまなつみかん にんじん ★きゅうり ★キャベツ | ぶどうコッペパン マカロニ こむぎこ バター あぶら さとう じゃがいも | 618 | 25.3 |
| 31 | 金 | ○ | むぎごはん | にくどうふ はるさめサラダ | ○ | ぶたにく とうふ だいず ハム ぎゅうにゅう いりこ | ★キャベツ にんにくのめ にんじん しいたけ しょうが にんにく きくらげ ★もやし きゅうり | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ | 666 | 26.6 |

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里市利用組合」「ふくついいざい」から地元(じもと)のものを納品(のうひん)してもらっています。

※都合(つごう)により、献立(けんてい)が変更(へんこう)になることがあります。

◎5月のスペシャルは… えらぼうきゅうしょくです! 【 とりにく・さわら 】 どちらかじぶんでえらんだものをたべます ☺