



8・9がつのこんだてひょう



令和7年度 神興東小学校

に ち	よう び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		い り こ	こん ぶ	しょくひん			ねっ り よう	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)	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
8.29	きん	○	むぎごはん	やきにく たまごスープ	○		ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ どうふ いりこ	りんご たけのこ たまねぎ にんにくのめ にんじん ★キャベツ にんにく しょうが なめこ ★はねぎ	★こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぶん	562	25.3
1	げつ	○	むぎごはん	ぶたキムチ なすのみそしる	○		ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ あぶらあげ ★あわせみそ いりこ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ にら キムチ しょうが ★なす もやし ★はねぎ	★こめ むぎ あぶら	616	26.8
2	か	○	むぎごはん	いわしかぼすレモンに れんこんのきんぴら むらくもじる	なし		ぎゅうにゅう いわし てんぷら とりにく たまご	れんこん ★ごぼう えだまめ にんじん しらたき えのきたけ こまつな	★こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	585	24.3
3	すい	○	むぎごはん	あつあげとキャベツのみそいため きりぼしだいこんのうめドレサラダ	○		ぎゅうにゅう あつあげどうふ ぶたにく いりこ	にんじん キャベツ たまねぎ ★ピーマン しょうが にんにく きりぼしだいこん とうもろこし ★きゅうり もやし うめぼし	★こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はちみつ ごま	583	21.0
4	もく	○	ワンローフ パン	いちごジャム とりにくのハニレモやき アーモンドサラダ ポトフ		○	ぎゅうにゅう とりにく ささみチャンク ベーコン こんぶ	レモン キャベツ ★きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ★とうがん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	パン いちごジャム でんぶん はちみつ アーモンド さとう あぶら じゃがいも	600	26.1
5	きん	○	ハヤシ ライス	フルーツポンチ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ きりぼしだいこん グリンピース おうとう みかん りんご バイン ナタデココ	★こめ むぎ あぶら デミソース ハヤシルウ	643	21.5
8	げつ	○	むぎごはん	にくじゃが ちぐさあえ にくだんご	○		ぎゅうにゅう ぶたにく いか あぶらあげ にくだんご いりこ	にんじん たまねぎ えだまめ しらたき しょうが にんにく ★キャベツ ほうれんそう	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	637	23.7
9	か	○	むぎごはん	とりにくのレモンに キャベツのいためもの ワントンスープ	なし		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	レモン キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	★こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ワンタン	637	23.7
10	すい	○	むぎごはん	マーボーはるさめ ひじきのマヨサラダ オレンジ	なし		ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー あつあげとうふ あかみそ ハム ひじき	にんじん しいたけ ★なす ★ピーマン たまねぎ ★はねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ オレンジ	★こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ゼラチン たまごふしようマヨネーズ	608	20.0
11	もく	○	パイン コッペパン	なすとひきにくのスパゲッティ アメリカンサラダ		○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりレバー だいず こんぶ	たまねぎ ★なす トマト にんにく ★キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら めん ゼラチン さとう ポテトチップス	641	23.3
12	きん	○	むぎごはん	さけのしおやき もやしのおかかあえ さわにわん	なし		ぎゅうにゅう さけ かつおぶし あつあげとうふ	ほうれんそう にんじん もやし きりぼしだいこん しらたき こまつな ★ごぼう なめこ しいたけ ★はねぎ	★こめ むぎ さとう でんぶん	527	24.9
16	か	○	むぎごはん	さばのホイルやき ひじきのいために かぼちゃのみそしる	○		ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき だいず あぶらあげ どうふ ★こめみそ いりこ	れんこん にんじん えだまめ えのきたけ たまねぎ ★はねぎ	★こめ むぎ あぶら さとう かぼちゃ	655	30.3
17	すい	○	わかめ ごはん	ジャージャーめん つけあわせやさい	なし		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりレバー だいず あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな ★もやし きゅうり	★こめ むぎ めん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ゼラチン ごま	688	23.5
18	もく	○	ナン	ドライカレー イタリアンサラダ		○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あかいんげんまめ あおいんげんまめ ひよこまめ だいず ハム チーズ こんぶ	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト にんにく ★キャベツ ★きゅうり	ナン あぶら カレールウ さとう	577	26.5
19	きん	○	むぎごはん	チキンチキンごぼう キャベツのかぼすあえ とうふとえのきのみそしる	○		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ どうふ ★あわせみそ いりこ	★ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん きりぼしだいこん きゅうり かぼす えのきたけ はねぎ	★こめ むぎ こめこ あぶら さとう	640	24.4
22	げつ	○	むぎごはん	さんまのかんろに こんさいのきんぴら なるといりすましじる	○		ぎゅうにゅう さんま てんぷら とりにく どうふ なると いりこ	れんこん ごぼう えだまめ にんじん しらたき えのきたけ はねぎ	★こめ むぎ あぶら さとう ごま おわらふ	605	27.1
24	すい	○	むぎごはん	タッカルビ ぎゅうにくとわかめのスープ	なし		ぎゅうにゅう とりにく ★なまわかめ ぎゅうにく どうふ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ★ニラ キムチ ★はねぎ きくらげ	★こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら トック	635	28.0
25	もく	○	ワンローフ パン	いちじくジャム ポークストロガノフ フレンチサラダ		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ささみ こんぶ	たまねぎ にんじん グリルピース とうもろこし マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり レモン	パン いちじくジャム あぶら デミソース エスパニョールソース さとう	598	24.7
26	きん	○	おやこどん	おからポテトサラダ きよほう	○		ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ ハム おから いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ★はねぎ ★きゅうり きよほう	★こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも たまごふしようマヨネーズ あぶら	666	26.5
29	げつ	○	むぎごはん	さばのカレーあげ れんこんのきんぴら けんちんじる	なし		ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげとうふ	れんこん にんじん えだまめ しらたき こまつな ★とうがん ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん ★はねぎ	★こめ むぎ ★こめこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	580	24.2
30	か	○	ゆかり ごはん	さらうどん びわゼリー			ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ ★ゆでたけのこ しそ	★こめ むぎ あげめん でんぶん ごまあぶら びわゼリー	649	22.2

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「ふくついいざい」から地元のを納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。