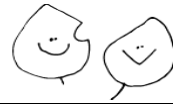
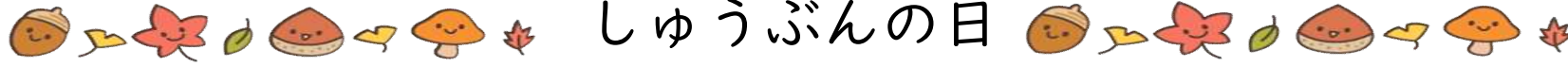




8・9がつのこんだてひょう



令和7年 上西郷小学校

に ち	よう び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		しょくひん			ねつ りょう	たんばく しつ
			しゅく しゅく	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のえる	ねつやちからになる		
8がつ 29にち	きん 金	○	ハヤシ ライス	フルーツしらたま いりこ 	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく だいず　いりこ	★にんじん　★たまねぎ　みかん マッシュルーム　おうとう パイン　ナタデココ	こめ　むぎ　あぶら マイルドデミソース ハヤシルウ　しらたまだんご	667	21.1
1	げつ 月	○	むぎ ごはん	びりっとにくじゃが ちぐさあえ しゅうまい	ぎゅうにゅう　ぶたにく　いか あぶらあげ　しゅうまい	にんじん　たまねぎ　グリーンピース こんにやく　★キャベツ　ほうれんそう しょうが　にんにく	こめ　むぎ　あぶら ★じゃがいも　さとう　ごま	659	22.6
2	か 火	○	むぎ ごはん	とりとじゃがいものみそバター とうふとにくだんごのスープ いりこ	ぎゅうにゅう　とりにく ミートボール　とうふ　いりこ ★こめみそ	チンゲンサイ　にんじん たまねぎ　★はねぎ えのきたけ	こめ　むぎ　あぶら　さとう じゃがいも　バター	597	23.9
3	すい 水	○	ふりかけ ごはん のりかつお	カレーうどん やさしいため オレンジ	ぎゅうにゅう　のりかつお とりにく　さつまあげ	★たまねぎ　ほうれんそう ★もやし　★にんじん　★キャベツ オレンジ	こめ　むぎ　あぶら　カレールウ ★じゃがいも　ゼラチン　めん	587	22.2
4	もく 木	○	しよく パン	メープル&マーガリン　こんぶ とりにくのハニレモやき オーロラサラダ　ポトフ	ぎゅうにゅう　とりにく まぐろチャンク　ラビオリ こんぶ	★キャベツ　★きゅうり　コーン ★たまねぎ　★にんじん　★とうがん ほうれんそう	しよくパン　メープル&マーガリン ★じゃがいも　でんぶん　はちみつ エッグケアマヨネーズ	586	28.3
5	きん 金	○	むぎ ごはん	さばのみそに こふきいも さわにわん	ぎゅうにゅう　さば あつあげどうふ	にんじん　こんにやく　こまつな ★たまねぎ　★ごぼう　しいたけ ★はねぎ	こめ　むぎ　★じゃがいも でんぶん	608	26.3
8	げつ 月	○	むぎ ごはん	とうふのたまごとじ おからポテトサラダ りんご	ぎゅうにゅう　とうふ　たまご かまぼこ　ハム　おから	たまねぎ　にんじん　しいたけ ★はねぎ　★きゅうり　りんご	こめ　むぎ　さとう　じゃがいも エッグケアマヨネーズ　あぶら	645	23.3
9	か 火	○	むぎ ごはん	ホイコーロー さっぱりきりぼしサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう　あつあげどうふ ぶたにく　かつおぶし	にんじん　たまねぎ　★ピーマン　にんにく しょうが　きりぼしだいこん　うめぼし ★きゅうり　コーン　★キャベツ　みかん	こめ　むぎ　さとう　あぶら ごま　でんぶん	653	24.0
10	すい 水	○	むぎ ごはん	ししゃもフライ ひじきのいために かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう　ししゃも　ひじき さつまあげ　だいず　あぶらあげ とうふ　★こめみそ	れんこん　にんじん　こんにやく ★かぼちゃ　えのきたけ　たまねぎ ★はねぎ	こめ　むぎ　あぶら　ごま　さとう	657	23.4
11	もく 木	○	パイン コップ パン	なすとひきにくのスパゲッティ コールスローサラダ こんぶ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　だいず　こんぶ	たまねぎ　★なす　エリンギ トマト　★キャベツ　★きゅうり にんじん　コーン　にんにく	パインコップパン　スパゲッティ ゼラチン　さとう　エッグケアマヨネーズ あぶら	607	23.5
12	きん 金	○	むぎ ごはん	あじのうめマヨやき こまつなともやしのびたし ワントンスープ	ぎゅうにゅう　あじ　あぶらあげ とりにく　★わかめ	★こまつな　★もやし　にんじん コーン　たまねぎ　★チンゲンサイ えのきたけ　うめぼし	こめ　むぎ　エッグケアマヨネーズ ごまあぶら　さとう　ワントン	578	27.7
15	げつ 月		 けいろうの日						
16	か 火	○	むぎ ごはん	ホキフライ　いっしょくちゅうのうソース れんこんきんぴら やさしいとにくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう　ホキ　さつまあげ こんさいいりつくね　とうふ ★こめみそ	★れんこん　にんじん　えだまめ たまねぎ　えのきたけ　こまつな ★はねぎ	こめ　むぎ　ソース　あぶら ごま　じゃがいも	637	23.5
17	すい 水	○	むぎ ごはん	はっちゃんどうふ ちゅうかあえ いりこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ いか　うずらたまご　わかめ　ちくわ いりこ	たまねぎ　にんじん　★たけのこ しいたけ　チンゲンサイ　★きゅうり	こめ　むぎ　あぶら　さとう でんぶん　マロニー　ごま	597	25.9
18	もく 木	○	しよく パン	かぼちゃとコーンのスープ チーズいりサラダ いちごミックスジャム	ぎゅうにゅう　とりにく　ハム チーズ	たまねぎ　にんじん　★かぼちゃ パセリ　コーン　★キャベツ ★きゅうり　レモンじる	しよくパン　いちごミックスジャム じゃがいも　バター　★こめこ さとう　あぶら	590	25.7
19	きん 金	○	はつが げんまい いりごはん	さばのにんにくみそやき こまつなのりすあえ むらくもじる  19日は しよくのひ	ぎゅうにゅう　さば　のり とうふ　かまぼこ　たまご ★こめみそ	こまつな　★もやし　コーン えのきたけ　ほうれんそう　★はねぎ にんにく	こめ　はつがげんまい　さとう　ごま でんぶん	586	30.4
22	げつ 月	○	むぎ ごはん	がんもどきのふくめに キャベツのわふうドレッシングサラダ ソフトひじきふりかけ　いりこ	ぎゅうにゅう　まぐろチャンク とりにく　がんもどき　ソフトひじき かいそうミックス　いりこ	たまねぎ　えだまめ　にんじん こんにやく　★きゅうり　★キャベツ	こめ　むぎ　じゃがいも　さとう あぶら　ごま	639	26.1
23	か 火		 しゅうぶんの日						
24	すい 水	○	むぎ ごはん	マーボーはるさめ ひじきのツナマヨあえ オレンジ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず あつあげどうふ　まぐろチャンク 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　コーン しょうが　★キャベツ　オレンジ	こめ　むぎ　はるさめ　ごまあぶら さとう　でんぶん　ゼラチン エッグケアマヨネーズ	644	24.1
25	もく 木	○	ワン ローフ パン	さけのクリームチャウダー マカロニサラダ チョコだいず	ぎゅうにゅう　さけ しろいんげんまめ　ハム チョコだいず　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう ★キャベツ　★きゅうり　コーン	ワンローフパン　じゃがいも こむぎこ　マカロニ　あぶら さとう　バター	619	25.5
26	きん 金	○	むぎ ごはん	いわししょうがに やさいのピリッとあえ けんちんじる　いりこ	ぎゅうにゅう　いわし　ひじき まぐろチャンク　とうふ　いりこ	★もやし　ほうれんそう　★きゅうり こんにやく　こまつな　にんじん ★とうがん　★ごぼう　えのきたけ　★はねぎ	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも	605	24.2
29	げつ 月	○	むぎ ごはん	やさいとこんぶのうまに ほうれんそうとツナのごまあえ かなぎつくだに	ぎゅうにゅう　とりにく　ちくわ やさいこんぶ　うずらたまご まぐろチャンク　かなぎつくだに	こんにやく　えだまめ　★ごぼう にんじん　ほうれんそう　コーン	こめ　むぎ　★じゃがいも　さとう あぶら	610	26.1
30	か 火	○	カレー ライス	フルーツあえ つぼづけ いりこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず しろいんげんまめ　チーズ　いりこ	にんじん　★たまねぎ　しょうが　にんにく えだまめ　おうとう　ナタデココ パイン　みかん　つぼづけ　りんご	こめ　むぎ　あぶら　カレールウ	694	22.1

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里市利用組合」「福津いいざい」から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。