



10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		
1	すい 水	○	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 とうふ 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	564	25.3
2	もく 木	○	ライむぎ コッペパン	りんごジャム スパゲッティシシリアン コーンサラダ		○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン こんぶ	にんじん たまねぎ なす とうもろこし キャベツ きゅうり	パン りんごジャム めん あぶら ぜラチン さとう	624	23.8
3	きん 金	○	むぎ ごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ ごくわせみかん	なし		ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー とうふ だいず あかみそ ハム	しいたけ にんじん たまねぎ ★はねぎ しょうが にんにく ★キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし ★ごくわせみかん	★こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	656	24.8
6	げつ 月	○	さつまいもの たきこみ ごはん	チンゲンサイとキャベツのねりごまあえ スタミナぶたじる じゅうごやだいふく じゅうごや	なし		ぎゅうにゅう まぐろチャンク あぶらあげ ぶたにく あつあげどうふ ★こめみそ	キャベツ ★きゅうり チンゲンサイ とうもろこし にんじん ★とうが ん★はねぎ しょうが にんにく ごぼう えのきたけ	★こめ むぎ ★さつまいも ごま さとう こんにやく あぶら さといも ごまあぶら じゅうごやだいふく	599	20.7
7	か 火	○	むぎ ごはん	しょうがやき トックスープ りんご	○		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ いりこ	★キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ きくらげ ★はねぎ りんご	★こめ むぎ あぶら さとう でんぶん トック ごま	610	23.1
8	すい 水	○	むぎ ごはん	はるまき ビーフンのコチジャンいため ちゅうかスープ	なし		ぎゅうにゅう はるまき ぎゅうにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし ★チンゲンサイ えのきたけ	★こめ むぎ あぶら ビーフン ごまあぶら さとう ぜラチン	670	22.7
9	もく 木	○	てりやき バーガー	ぐだくさんコンソメスープ		○	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン こんぶ	キャベツ たまねぎ ★とうが んにんじん えのきたけ えだまめ とうもろこし	パン あぶら じゃがいも マカロニ	599	24.8
10	きん 金	○	むぎ ごはん	あじのこうそうチーズパンこやし キャベツのわふうサラダ さつまいものみそしる	なし		ぎゅうにゅう あじ チーズ あおのり とうふ あぶらあげ ★こめみそ	★キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ はねぎ	★こめ むぎ パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら さつまいも	635	25.1
14	か 火	○	くりごはん	いかのかけあえ つんきーだごじる さがけん りょうり	なし		ぎゅうにゅう いか こめみそ とりにく あぶらあげ	きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう チンゲンサイ しいたけ	★こめ くり ごま さとう しらたまこ ★こめこ ぜラチン さつまポテト	602	20.1
15	すい 水	○	むぎ ごはん	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー さつまじる	なし		ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ★あわせみそ	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ とうもろこし ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん はねぎ	★こめ むぎ デミソース でんぶん あぶら さつまいも こんにやく	636	23.0
16	もく 木	○	ワンローフ パン	チョコブラック&ホワイト さつまいものシチュー フレンチサラダ		○	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう まぐろチャンク こんぶ	エリンギ しめじ たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン チョコブラック&ホワイト さつまいも じゃがいも あぶら バター ★こめこ	611	22.9
17	きん 金	○	むぎ ごはん	おいしいけんたベテンペ だいずだいすきタンパクパクみそしる ちょうりいんさんのこんだて	なし		ぎゅうにゅう テンペ だいず ベーコン とうふ あぶらあげ とうにゅう ★こめみそ	れんこん パプリカ しょうが にんにく えだまめ にんじん ほうれんそう オレンジ	★こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	667	25.3
20	げつ 月	○	キンパ	ぐ:こまつなとたくあんのごまいため ぐ:ぶたにくのあまからいため かいそうスープ	なし		ぎゅうにゅう のり ぶたにく ミートボール とうふ かいそうミックス かんてん	★こまつな たくあん にんじん にんにく きくらげ ★はねぎ	★こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう はちみつ でんぶん	574	23.1
21	か 火	○	むぎ ごはん	とうふのちゅうかに チンゲンサイのちゅうかあえ	なし		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ うずらたまご かまぼこ ハム	★にんじん はくさい ★たけのこ きぬさや しいたけ たまねぎ にんにく チンゲンサイ きゅうり きくらげ	★こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま さとう	605	26.0
22	すい 水	○	むぎ ごはん	たいのからあげ やさしいため さといものみそしる	○		ぎゅうにゅう ★たい ベーコン とうふ わかめ あぶらあげ ★こめみそ いりこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ★はねぎ	★こめ むぎ でんぶん ★こめこ あぶら ★さといも	600	25.2
23	もく 木	○	しょくパン	いちごジャム ぎゅうにくときのこのクリームに キャベツとハムのサラダ		○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム しろいんげんまめ ハム こんぶ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ★キャベツ ★きゅうり レモン	パン いちごジャム あぶら ★こめこ バター さとう	562	24.1
24	きん 金	○	こんさい カレー	フルーツあえ ふくじんづけ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ チーズ いりこ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しょうが にんにく えだまめ りんご もも あまなつ みかん ふくじんづけ	★こめ むぎ ★さといも カレールウ デミソース あぶら	664	21.6
28	か 火	○	むぎ ごはん	さばのにんにくみそやき きりぼしだいこんのあえもの つくねのおすいもの	なし		ぎゅうにゅう さば ★こめみそ ささみ わかめ とうふ つくね	にんにく きりぼしだいこん こまつな にんじん なめこ はねぎ	★こめ むぎ さとう ごま	573	29.3
29	すい 水	○	むぎ ごはん	にくじゃがカレーあじ れんこんとひじきのサラダ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろチャンク ひじき いりこ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ れんこん ★キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう たまごふしうマヨネーズ	597	21.0
30	もく 木	○	こくとう コッペパン	ナポリタン イタリアンサラダ		○	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろチャンク チーズ こんぶ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが トマト ★キャベツ ★きゅうり とうもろこし	パン あぶら スパゲッティ ぜラチン さとう	603	23.3
31	きん 金	○	むぎ ごはん	のりつくだに がんもどきのふくめに もやしとわかめのごまずあえ ぶどうゼリー	○		ぎゅうにゅう のりつくだに とりにく だいず がんもどき かんてん いりこ	たまねぎ えだまめ にんじん こんにやく もやし ★きゅうり いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ぶどうゼリー	662	23.0

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「ふくついいざい」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。
♡17日には調理員さんがかんがえた給食をだします。大豆がすがたをかえてどのような食品になるのか給食時間に紹介します。おたのしみに♡♪