



12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	牛 乳	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	げつ 月	○	しそくき わかめ ごはん	にくにくうどん しゅうまい ブロッコリーのあえもの	なし		ぎゅうにゅう ギョウニク わかめ しゅうまい まぐろチャンク	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが ★はねぎ ★ブロッコリー ★キャベツ とうもろこし	★こめ むぎ さとう めん ゼラチン たまごふしようマヨネーズ ごま	614	22.4
2	か 火	○	むぎ ごはん	いわしのしょうがに ちゃんこなべ りんご	なし		ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ あぶらあげ	★ねぶかねぎ しょうが にんにく もやし ごぼう にんじん ★こまつな しいたけ ★りんご	★こめ むぎ でんぷん	601	23.7
3	みづ 水	○	むぎ ごはん	ぶたにくとやさいのしょうがやき なめこのみそしる	○		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ ★あわせみそ いりこ	★キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく なめこ はねぎ	★こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	565	23.2
4	き 木	○	しょく パン	くろまめきなこクリーム とりにくとマカロニのクリームに コンソメポテト	○		ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ こめこ こんぶ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	パン くろまめきなこクリーム マカロニ あぶら バター じゃがいも	613	23.1
5	かね 金	○	おにぎらず	ぐ：ハムカツ・チーズ・ツナマヨ ちゅうかスープ	なし		ぎゅうにゅう のり まぐろチャンク チーズ ハムカツ とりにく	★きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ	★こめ むぎ たまごふしようマヨネーズ さとう あぶら マロニー	670	24.6
8	げつ 月	○	むぎ ごはん	すきやき いかときゅうりのすのもの	○		ぎゅうにゅう ギョウニク とうふ こうやどうふ いか わかめ いりこ	しらたき にんじん たまねぎ ★はくさい ★ねぶかねぎ きゅうり	★こめ むぎ さとう あぶら	575	26.4
9	か 火	○	むぎ ごはん	あじのあまからあげ チンゲンサイのごまあえ すましじる	なし		ぎゅうにゅう あじ まぐろチャンク とりにく わかめ とうふ	しょうが チンゲンサイ にんじん きりぼしだいこん えのきたけ はねぎ	★こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	634	26.0
10	みづ 水	○	むぎ ごはん	かなぎのつくだに あつやきたまご にくじゃが ツナとわかめのあえもの	なし		ぎゅうにゅう たまご かなぎのつくだに ぶたにく まぐろチャンク わかめ あつやきたまご	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ	★こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	658	25.5
11	き 木	○	らいむぎ コッペ パン	いちごジャム とりにくのトマトに はなやさいサラダ	○		ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろチャンク こんぶ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト りんご カリフラワー ブロッコリー	パン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう	614	24.5
12	かね 金	○	ポパイ 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 とりにく だいず しろいんげんまめ チーズ いりこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし しょうが にんにく りんご もも みかん パイン ナタデココ ぶどう ふくじんづけ	★こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ マイルドデミソース	638	22.6
15	げつ 月	○	むぎ ごはん	だいこんとぶたにくのみそに いとかんてんのかぼすレモンサラダ	なし		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげどうふ うずらのたまご ★こめみそ ハム かんてん	★だいこん こんにやく えだまめ たまねぎ にんじん ★ねぶかねぎ しょうが きゅうり ★キャベツ かぼす レモン	★こめ むぎ あぶら さとう	593	22.1
16	か 火	○	わかめ ごはん	たいわんふうまぜそば つけあわせやさ い みかん	なし		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいず かつおぶし	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく ★チンゲンサイ きりぼしだいこん もやし ★みかん	★こめ むぎ めん ごまあぶら あぶら さとう ゼラチン でんぷん	600	20.1
17	みづ 水	○	むぎ ごはん	さばのいちみやき おからポテトサラダ もずくじる	なし		ぎゅうにゅう さば ハム おから もずく かまぼこ とうふ	しょうが きゅうり にんじん えのきたけ はねぎ	★こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら たまごふしようマヨネーズ	633	22.5
18	き 木	○	クレ セント ロール	ソースがけハンバーグ ポテトフライ やさ いとパスタのスー プ ♡えらぼうデザー ト	なし		ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ★キャベツ えだまめ とうもろこし	たまねぎ にんじん ★キャベツ えだまめ とうもろこし	パン さとう でんぷん ポテト あぶら グルテンフリーパスタ ケーキ タルト ゼリー	592	22.3
19	かね 金	○	むぎ ごはん	とりのうめマヨやき ひじきのいために スタミナぶたじる	なし		ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ ★こめみそ あかみそ	うめぼし にんじん えだまめ れんこん ★だいこん ★ごぼう こんにやく にんにく しょうが はねぎ	★こめ むぎ たまごふしようマヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	589	26.3
22	げつ 月	○	むぎ ごはん	さばのゆずみそやき キャベツときゅうりのしおこんぶあえ かぼちやのみそしる	なし	とうじ こんだて	ぎゅうにゅう さば ★こめみそ しおこんぶ あつあげどうふ	ゆず ★キャベツ ★きゅうり とうもろこし にんじん かぼちや たまねぎ はねぎ	★こめ むぎ さとう ごま あぶら	579	27.5

★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。

3学期の給食は、1月9日（金）からはじまります。

※ 都合により献立が変更になることがあります。