



# 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 ぶ	しょくひん			ねつ 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			
1	月	○	しそくき わかめ ごはん	にくにくうどん しゅうまい プロッコリーのあえもの	なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 ★プロッコリー ★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	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 でんぶん	601	23.7	
3	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 でんぶん	565	23.2	
4	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 ジャガイモ	613	23.1	
5	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	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 ぎゅうにく 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	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 きりばしだいこん えのきたけ はねぎ	★こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	634	26.0	
10	水	○	むぎ ごはん	かなぎのつくだに あつやきたまご にくじやが 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	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 だいす 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 プロッコリー	パン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう	614	24.5	
12	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 だいす 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 どうもろこし 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	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 こんにゃく 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	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 だいす 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 きりばしだいこん もやし ★みかん ゼラチン でんぶん	★こめ むぎ めん ごまあぶら あぶら さとう ゼラチン でんぶん	600	20.1	
17	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 ジャガイも あぶら たまごふしようマヨネーズ	633	22.5	
18	木	○	クレ セント ロール ★えらぼうデザート	ソースかけハンバーグ ポテトフライ ★ やさいとパスタのスープ	なし	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ★ ★	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 でんぶん 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	金	○	むぎ ごはん	とりのうめマヨやき ひじきのいために スタッナぶたじる	なし	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす 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 こんにゃく 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 ジャガイも あぶら ごまあぶら	589	26.3	
22	月	○	むぎ ごはん	さばのゆずみそやき とうじ こんだて キャベツときゅうりのしおこんぶあえ かぼちゃのみそしる	なし	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 かぼちゃ 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)からはじめます。

※ 都合により献立が変更になることがあります。