



3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	しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ
			しゅしよく	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		
2	げつ	○	コーンごはん	※ソースがけハンバーグ ポテトフライ やさいスープ	なし	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー だいず	どうもろこし たまねぎ にんじん ★キャベツ ★セロリ にんにく	こめ さとう でんぶん ポテト あぶら	660	21.2
3	か	○	ごもくずし	こまつなごまあえ てまりふのすましじる ひなあられ	なし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きんしたまご かまぼこ とうふ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ えだまめ きりぼしだいこん こまつな えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま てまりふ ひなあられ	587	21.9
4	すい	○	むぎごはん	さばのオイルやき こんさいきんぴら キャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ わかめ ★こめみそ いりこ	にんじん ごぼう れんこん えだまめ ★キャベツ ★ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	628	28.3
5	もく	○	きなこあげパン	※ABCスープ ※フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン こんぶ	たまねぎ ★だいこん にんじん ★キャベツ えのきたけ えだまめ どうもろこし もも パイン みかん ナタデココ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ あまおうゼリー	633	21.7
6	きん	○	わかめごはん	※うどん しゅうまい ブロッコリーのツナマヨあえ	なし	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ しゅうまい まぐろチャンク	しいたけ にんじん たまねぎ ★ねぎ ★ブロッコリー ★キャベツ どうもろこし	こめ むぎ うどんめん ゼラチン ごま たまごふしよマヨネーズ	630	22.3
9	げつ	○	むぎごはん	さばのにんにくみそやき ※ポテトサラダ ちゅうかスープ	なし	ぎゅうにゅう さば ★こめみそ ささみ とりにく	にんにく きゅうり にんじん もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも たまごふしよマヨネーズ あぶら マロニー	629	29.0
10	か	○	むぎごはん	マーボーどうふ ※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 とうふ だいず あかみそ ハム ひじき	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく どうもろこし ★キャベツ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん たまごふしよマヨネーズ	637	25.2
11	すい	○	むぎごはん	※からあげ やさしいため ぶたじる	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく あぶらあげ とうふ ★こめみそ いりこ	にんにく ★キャベツ もやし どうもろこし にんじん ごぼう ★だいこん ねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さといも こんにやく ごまあぶら	669	26.8
12	もく	○	コッペパン	いちごジャム ※ミートソーススパゲッティ ※アメリカンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず こんぶ	にんじん ★たまねぎ えのきたけ ★キャベツ ★きゅうり どうもろこし	パン いちごジャム スパゲッティ あぶら さとう ゼラチン ポテトチップス	630	22.6
13	きん	○	たいめし	あつやきたまご ほうれんそうとツナのごまあえ たけのこのすましじる ※ケーキ	なし	ぎゅうにゅう たい あつやきたまご まぐろチャンク はんぺん わかめ	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たけのこ ねぎ	こめ ごま さとう ケーキ	628	22.1
16	げつ	○	むぎごはん	しろみフライ キャベツのかぼすあえ とうふのみそしる	○	ぎゅうにゅう しろみフライ とうふ わかめ あぶらあげ ★あわせみそ いりこ	★キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん かぼす えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	599	26.1
17	か									
18	すい	○	むぎごはん	ぶたにくとやさいのしょうがやき むらくもじる	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご 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 こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	581	25.0
19	もく	○	ワンローフパン	チョコクリーム ポークビーンズ イタリアンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいはんぺん あおいんげんまめ ひよこまめ ハム チーズ こんぶ	にんじん たまねぎ ★キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム じゃがいも さとう あぶら デミソース	611	23.0

★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。

※のマークは、6年生のリクエストメニューです♪

13日は6年生のお祝い給食です。みなさんで6年生の卒業をお祝いしましょう！