





# 4がつのこんだてひょう



令和8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とのえる	ねつやちからになる		
9	もく	○	やまぶきどん	ひじきのさっぱりあえ フルーツムース	なし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご だいず ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ はねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ おぎ さとう あぶら ごま フルーツムース	652	25.6
10	きん		 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">にゅうがくしき</span> 							
13	げつ	○	おぎごはん	さわらのさいきょうやき ひじきのいために しんたまねぎのみそしる	なし	ぎゅうにゅう さわら ★みそ ひじき だいず とうふ わかめ あぶらあげ	にんじん えだまめ れんこん えのきたけ ★たまねぎ はねぎ	こめ おぎ さとう あぶら ごま	603	25.4
14	か	○	ピビンバ(おぎごはん)	ピビンバのぐ(にく・たまご・ナムル) トックスープ	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	にんにく ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ きくらげ はねぎ	こめ おぎ さとう あぶら ごま だんご ごまあぶら トック	612	23.4
15	すい	○	ワンローフパン	チョコクリーム ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず まぐろチャンク こんぶ	にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり ★キャベツ とうもろこし	パン チョコクリーム スパゲッティ あぶら さとう ゼラチン	616	23.6
16	もく	○	カレーライス	フルーツポンチ ふくじんづけ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 りんご みかん もも パイン ナタデココ ふくじんづけ	こめ おぎ じゃがいも カレールウ マイルドデミソース あぶら	657	21.8
17	きん	○	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	とうもろこし ★たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリ にんにく	こめ さとう だんご ポテト あぶら	643	19.8
20	げつ	○	おぎごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー とうふ だいず あかみそ ひじき かなぎ	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 とうもろこし きゅうり きくらげ	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら だんご はるさめ	620	24.7
21	か	○	おぎごはん	メンチカツ ちゅうのうソース こんさいきんぴら キャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ あぶらあげ とうふ わかめ ★みそ いりこ	にんじん れんこん ごぼう えだまめ ★キャベツ ★はねぎ こんにゃく	こめ おぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	615	20.5
22	すい	○	キャロットコッペパン	コーンシチュー イタリアンサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう まぐろチャンク チーズ こんぶ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ ★キャベツ ★きゅうり	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	675	24.5
23	もく	○	おぎごはん	さばのしおやき 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	きゅうり にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おぎ じゃがいも たまごふしよマヨネーズ あぶら	656	29.9
24	きん	○	ゆかりごはん	かしわうどん はるキャベツのごまだれあえ ヨーグルト	なし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ハム ヨーグルト	しいたけ にんじん たまねぎ はねぎ ★キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ おぎ うどんめん ゼラチン ごま さとう	589	23.3
27	げつ	○	たけのこごはん	いわしのしょうがに こふきいも なめこのおすいもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし とりにく とうふ わかめ いりこ	しいたけ ★たけのこ にんじん なめこ ★はねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	620	26.5
28	か	○	おぎごはん	とりとじゃがいものみそバター ちゅうかスープ	なし	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ こまつな	こめ おぎ じゃがいも ★こめこ あぶら さとう バター	600	20.5
30	もく	○	おぎごはん	たけのこのみそに つくね なのはなあえ	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ つくね たまご	こんにゃく いんげん にんじん ★たけのこ ほうれんそう	こめ おぎ あぶら さとう だんご ごま	632	24.7

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里市利用組合」「ふくついいざい」から地元のものを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。



1年生は16日からきゅうしょくがはじまります。はじめてのきゅうしょくはみなさんににんきのカレーライスです。おたのしみに♪