



# 4がつのこんだてひょう



令和8年4月 上西郷小学校

に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		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 ょう し を と ど の え る	ね つ や ち か ら に な る		
9	木	○	むぎ ごはん	ジャージャンどうふ こまつなときりぼしのハリハリ	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ツナ あかみそ	にんじん ★キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら でんぶん	602	23.0
10	金		<b>にゅうがくしき</b>						
13	月	○	むぎ ごはん	ししゃもフライ ひじきのカレーいため ワンタンスープ	ぎゅうにゆう ししゃもフライ とりにく ぶたにく ひじき	えだまめ にんじん ★たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ★じゃがいも あぶら ぜらチン ごま ワンタン	636	21.7
14	火	○	むぎ ごはん	ごもくに はるやさいのマヨネーズあえ	ぎゅうにゆう とりにく こうやどうふ こんぶ だいず てんぷら ハム	にんじん しいたけ ★キャベツ ★たまねぎ ★きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも	589	22.5
15	水	○	ワンローフ パン	ホワイトシチュー ツナサラダ くるまめきなこクリーム	ぎゅうにゆう とりにく しろいんげんまめ ツナ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン こむぎこ パター あぶら じゃがいも きなこクリーム	655	24.2
16	木	○	むぎ ごはん	てづくりたまごやき いとこんにやくのピリからいため だんごじる	ぎゅうにゆう ★みそ たまご ツナ チーズ だいず ぶたにく くきわかめ とりにく	こまつな きくらげ にんじん にんにく しょうが キャベツ こんにやく たまねぎ ほうれんそう しいたけ	こめ むぎ あぶら でんぶん だんご	600	23.7
17	金	○	ゆかり ごはん	ごもくうどん かりぼりいりこ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ だいず いりこ	にんじん ★たまねぎ ★ねぎ しいたけ	こめ むぎ うどん アーモンド ごま ぜらチン	566	22.8
20	月	○	ポーク カレー	フルーツあえ <b>1ねんせい きゅうしよくかいし</b>	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご もも みかん パイナップル ナタデココ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	646	18.6
21	火	○	むぎ ごはん	ぎょうぎ ごもくスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゆう ぎょうぎ ぶたにく とうふ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ★ねぶかねぎ きくらげ しょうが ★キャベツ ★きゅうり	こめ むぎ あぶら はるさめ	574	18.6
22	水	○	キャロット コッペ	はるキャベツのスパゲティー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ★キャベツ マッシュルーム ブロッコリー コーン	パン スパゲティー あぶら ぜらチン	620	23.0
23	木	○	やまぶき どん	おからポテトサラダ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ たまご ハム おから	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん	631	24.0
24	金	○	むぎ ごはん	あじのごまみそやき わかめのみそしる やさいのこんぶあえ	ぎゅうにゆう ★みそ あじ みそ あつあげ わかめ しおこんぶ	にんじん たまねぎ えのきだけ ★キャベツ ★きゅうり	こめ むぎ ごま じゃがいも	560	21.0
25	土	○	むぎ ごはん	チキンストロガノフ しんたまねぎのサラダ	ぎゅうにゆう チーズ とりにく しろいんげんまめ ハム たまご わかめ かつおぶし	にんじん マッシュルーム えだまめ ★しんたまねぎ ★キャベツ にんにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター	631	21.0
27	月		<b>25日(土)の代休</b>						
28	火		<b>えんそく おべんとう</b>						
29	水		<b>しょうわのひ</b>						
30	木	○	むぎ ごはん	たけのこのみそに はるさめのすのもの アセロラゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご あつあげ ★みそ	こまつな こんにやく ★にんじん ★たけのこ ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ あぶら はるさめ ゼリー	606	18.0

★「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「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。ご了承ください。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新学期がスタートしました。  
子どもたちに、安心・安全でおいしい給食が提供できるように、調理員4人(1日3人)と栄養士で  
がんばります。1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

給食は、9日(木)、  
1年生は、20日(月)から  
はじまります

## 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

**よい姿勢で食べる。**

**食べやすい大きさに  
して、よくかんで  
食べる。**

**食事にふさわしい  
話をする。**

**食器は大切に使う。**

