



# 5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 よ う	た ん ぱ く し つ
			し ゅ く 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 の え る	ね つ や ち か ら に な る		
1	き ん 金		<b>えんそく</b>							
7	木	○	ちゅうか おこわ	かきたまじる れんこんとひじきのサラダ かしわもち	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく たまご ささみ ひじき	しいたけ ★たけのこ にんじん えのきたけ チンゲンサイ れんこん ★キャベツ とうもろこし	こめ ★もちごめ あぶら でんぷん たまごふしよマヨネーズ かしわもち	596	19.3
8	金	○	むぎ ごはん	はるまき キャベツのいためもの ごもくスープ	○	ぎゅうにゅう はるまき ベーコン ぶたにく いりこ	★キャベツ もやし にんじん ほうれんそう しいたけ	こめ むぎ あぶら マロニー でんぷん	633	17.4
11	月	○	むぎ ごはん	おちやばっばふりかけ じゃがいものうまに チンゲンサイのごまあえ	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	にんじん たまねぎ いとこんにやく えだまめ きりぼしだいこん チンゲンサイ とうもろこし	こめ むぎ おちやばっばふりかけ じゃがいも あぶら さとう ごま	597	21.8
12	火	○	むぎ ごはん	しろみフライ もやしのおかかあえ キャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう しろみフライ かつおぶし わかめ あぶらあげ とうふ ★みそ いりこ	チンゲンサイ にんじん もやし ★キャベツ たまねぎ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	587	25.0
13	水	○	せわり コッペ パン	やきスパゲッティ ポテトサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし あおのり ささみ こんぶ	にんじん たまねぎ ★キャベツ もやし はねぎ きゅうり	パン スパゲッティ あぶら ゼラチン じゃがいも たまごふしよマヨネーズ	631	25.3
14	木	○	むぎ ごはん	とりのバーベキューソース ほうれんそうとコーンのソーテ ようふうスープ	なし	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく りんご はねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも	570	22.6
15	金	○	むぎ ごはん	にくどうふ はるさめのすのもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ハム いりこ	★キャベツ にんにくのめ にんじん しいたけ しょうが にんにく きくらげ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	626	24.9
18	月	○	むぎ ごはん	いわしのみぞれに こんさいのきんぴら こまつなときくらげのスープ	○	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに とりにく ぶたにく いりこ	れんこん ごぼう えだまめ にんじん いとこんにやく たまねぎ きくらげ こまつな とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごま	626	23.5
19	火	○	むぎ ごはん	あつあげとキャベツのみそいため ちゅうかあえ しゅうまい	なし	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あかみそ しゅうまい	にんじん ★キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが きくらげ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	628	22.1
20	水	○	ピタパン	チリコンカン あまなつサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく あまなつ ★きゅうり ★キャベツ とうもろこし	パン あぶら デミソース ハヤシフレーク さとう	613	26.4
21	木	○	むぎ ごはん	ちくわのおちやのはあげ ひじきのいために あかだしみそしる	なし	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ わかめ ★みそ あかみそ	おちやのは にんじん えだまめ れんこん たまねぎ なめこ はねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	608	21.2
22	金	○	チキン カレー	フルーツポンチ ふくじんづけ	○	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ 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 もも みかん パイン ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ デミソース あぶら あまおうゼリー	649	20.9
23	土		<b>うんどうかい</b>							
25	月		<b>うんどうかいのだいきゅう</b>							
26	火	○	わかめ ごはん	かきあげうどん やさしいため	なし	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン	かきあげ たまねぎ しいたけ はねぎ ★キャベツ もやし とうもろこし にんじん	こめ むぎ うどんめん ゼラチン あぶら	617	16.6
27	水	○	こくとう コッペ パン	とりにくのトマトに コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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 しめじ トマト りんご とうもろこし ★キャベツ ★きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう	574	26.3
28	木	○	ちゅうか どん	チンゲンサイとツナのあえもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご まぐろチャンク いりこ	にんじん ★キャベツ ヤングコーン たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく チンゲンサイ ★もやし	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	556	22.3
29	金	○	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 オレンジ	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ ★みそ	★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 オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	579	22.0

★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。