



6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	せう り に よ う	こんだてめい		い り こ ん ぶ	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)	からだのちよよしととのえる	ねつやちからになる		
1	げつ	○	むぎ ごはん	とりにくのねぎマヨやき ひじきのいために とうふのみそしる	なし	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら ひじき だいず とうふ わかめ あぶらあげ ★あわせみそ	★ねぎ れんこん にんじん えだまめ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ たまごふしよマヨネーズ あぶら さとう ごま	643	25.8
2	か	○	むぎ ごはん	とんかつ ちゅうのうソース やさしいため ちゅうかスープ	○	ぎゅうにゅう とんかつ ベーコン とりにく いりこ	★キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら ちゅうのうソース	624	23.3
3	み	○	しよく パン	りんごジャム ザクザクチキン コーンサラダ マカロニスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいげんまめ こんぶ	★キャベツ ★きゅうり どうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	パン りんごジャム たまごふしよマヨネーズ パンこ コーンフレーク あぶら さとう マカロニ じゃがいも	640	25.6
4	も	○	ぶたにくの あまから ごぼうどん	きゅうりとわかめのすのもの ヨーグルト	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげとうふ わかめ しらすばし ヨーグルト	ごぼう しらたき たまねぎ にんじん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん ごま	609	22.5
5	み	○	むぎ ごはん	さばのいちみやき さきいかかみかみあえ なるとのすましじる	なし	ぎゅうにゅう さば さきいか なると わかめ とうふ	しょうが ごぼう ★きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう たまごふしよマヨネーズ	582	21.8
8	げ	○	むぎ ごはん	ししゃもフライ こんさいきんびら じゃがいものみそしる	なし	ぎゅうにゅう ししゃもフライ とうふ わかめ あぶらあげ ★あわせみそ	にんじん ごぼう れんこん しらたき えだまめ たまねぎ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	629	20.8
9	か	○	むぎ ごはん	いわしのうめに おからごまドレサラダ むらくもじる	○	ぎゅうにゅう いわしのうめに ハム おから たまご とうふ かまぼこ いりこ	★きゅうり ほうれんそう ★はねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま たまごふしよマヨネーズ てんぷん	655	26.5
10	み	○	ナン	ドライカレー イタリアンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ あおいんげんまめ ひよこまめ だいず まぐろチャンク チーズ こんぶ	たまねぎ にんじん どうもろこし えのきたけ トマト にんにく ★キャベツ ★きゅうり	ナン あぶら カレールウ さとう	586	27.9
11	も	○	そぼろ ごはん	こまつなのナムル つくね ビーフンスープ	なし	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご つくね ぶたにく	しょうが えだまめ こまつな にんじん もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ★はねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ビーフン ゼラチン	622	28.6
12	み	○	むぎ ごはん	ジャージャンとうふ ちゅうかあえ	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげとうふ あかみそ ハム	しいたけ にんじん ★キャベツ たけのこ ねぎ 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 てんぷん ごまあぶら ごま	582	21.9
15	げ	○	むぎ ごはん	ささみチーズカツ キャベツのかぼすあえ あいしよじる	○	ぎゅうにゅう ささみチーズカツ ベーコン とうふ とうにゅう ★あわせみそ いりこ	★キャベツ にんじん きりぼしだいこん ★きゅうり かぼす たまねぎ かぼちゃ ★ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう	606	25.5
16	か	○	むぎ ごはん	プルコギ とうふスープ	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん にんにくのめ もやし にんにく りんご チンゲンサイ きくらげ ★はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま てんぷん マロニー	593	22.8
17	み	○	ワンローフ パン	チョコクリーム てりやきハンバーグ マカロニサラダ トマトスープ	○	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ベーコン だいず こんぶ	★キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく	パン マーシャルピーンズ さとう てんぷん マカロニ あぶら たまごふしよマヨネーズ	683	24.8
18	も	○	むぎ ごはん	にくじゃが あつやきたまご ほうれんそうのうめおかあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし いりこ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ ほうれんそう もやし うめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	630	24.7
19	み	○	しそくき わかめ ごはん	やきうどん こまつなのごまあえ れいとうパイン	なし	ぎゅうにゅう しそくきわかめ ぶたにく さつまあげ かまぼこ かつおぶし ささみチャンク	にんじん たまねぎ ★キャベツ もやし はねぎ きりぼしだいこん こまつな パイン	こめ むぎ うどんめん あぶら やきそばソース ゼラチン さとう ごま	593	22.2
22	げ	○	むぎ ごはん	さばのにんにくみそやき ポテトサラダ ワントンスープ	なし	ぎゅうにゅう さば こめみそ ささみチャンク ぶたにく	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ	★こめ むぎ ごま さとう じゃがいも たまごふしよマヨネーズ あぶら ワンタン	643	23.6
23	か	○	ジュシー	マーミナチャンプルー もずくじる ちんすこう	なし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき たまご まぐろチャンク かつおぶし もずく とうふ	しいたけ にんじん なら もやし えのきたけ はねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ ラード	587	22.0
24	み	○	らいむぎ コッペ パン	さけとマカロニのシチュー アーモンドサラダ	○	ぎゅうにゅう さけ まぐろチャンク こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ ★キャベツ ★きゅうり どうもろこし	パン じゃがいも マカロニ バター こむぎこ あぶら さとう アーモンド	634	24.3
25	も	○	むぎ ごはん	ホキの天ぷら こまつなともやしのおひたし やさいとくだんごのみそしる	なし	ぎゅうにゅう ホキ とうふ にくだんご わかめ ★あわせみそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ねりごま	592	21.2
26	み	○	むぎ ごはん	のりかつおぶしかけ カレーうどん ブロッコリーサラダ レモンゼリー	なし	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ ブロッコリー どうもろこし	こめ むぎ のりかつおぶしかけ うどんめん じゃがいも カレールウ ゼラチン レモンゼリー	587	20.6
29	げ	○	むぎ ごはん	のりつくだに がんもどきのふくめに かいそうとツナのあえもの	なし	ぎゅうにゅう のりつくだに とりにく がんもどき まぐろチャンク かいそう	たまねぎ えだまめ にんじん しらたき ★キャベツ ★きゅうり どうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	624	23.4
30	か	○	むぎ ごはん	じゃがいものそぼろに れんこんとひじきのサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ ひじき いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ しらたき れんこん ★キャベツ どうもろこし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう たまごふしよマヨネーズ	599	19.5

★は「ふれあい広場ふくま」、「あんずの里」、「福津いいざい」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。

6月4日～10日は「歯と口のけんこうしゅうかん」
歯のもとになる「カルシウム」をおおくふくむしよくひんや
よくかんでたべることでできるしよくひんをおおくいれています。

ヨーグルト

こぎかな

カミカミ
ザクザク

6月23日は「おきなわいれいのひ」

おきなわのほうげんで りよりのなまえがついているので、しよかいします♪
◎ジュシー：まぜごはん ◎マーミナ：もやし ◎チャンプルー：ごちまぜ
◎ちんすこう：ちん⇒こうきゅうな ・す⇒ほろほろした ・こう⇒やきがし

ちんすこうはちよりのんさんの
てづくです！
おたのしみに♪