








6がつのこんだてひょう



令和8年度 上西郷小学校

に ち	ぎ ゆう に ゆう び	こんだてめい		しょくひん			ねつ り よう	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)	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる			
1	げつ 月	○	むぎ ごはん	さばのチョリム チンゲンサイのナムル キムチチゲ	ぎゅうにゆう さば ★みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが ★チンゲンサイ きりぼしだいこん コーン キムチ にんじん ★キャベツ えのきたけ いとこんにやく	こめ むぎ さとう ごま あぶら	625	23.1
2	か 火	○	むぎ ごはん	じゃがいものそばろに ツナとわかめのすのもの きくらげのつくだに	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ツナ わかめ	にんじん ★たまねぎ しいたけ えだまめ いとこんにやく ★きゅうり ★もやし きくらげのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	594	21.0
3	すい 水	○	しょく パン	ザクザクチキン コーンサラダ いちじくジャム マカロニスープ	ぎゅうにゆう とりにつく チーズ しろいんげんまめ	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ	パン ジャム あぶら コーンフレーク パンこ さとう マカロニ ★じゃがいも	615	23.9
4	もく 木	○	ぶたごぼう どん	はるさめサラダ いりこ 	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ きんしたまご いりこ	ごぼう えのきたけ いとこんにやく にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	613	20.8
5	きん 金	○	むぎ ごはん	しろみぎかなとだいのあげに キャベツのみそする オレンジ	ぎゅうにゆう ホキ だいず あぶらあげ とうふ わかめ ★みそ	しょうが ★キャベツ ★たまねぎ にんじん オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	627	29.3
8	げつ 月	○	むぎ ごはん	あつあげとキャベツのみそいため もやしのごまずあえ ミニフィッシュ	ぎゅうにゆう とりにつく あつあげ あかみそ ミニフィッシュ	★キャベツ にんじん ★ピーマン たまねぎ きくらげ ★もやし ★きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	581	22.8
9	か 火	○	むぎ ごはん	さばのいちみやき カミカミあえ すましじる	ぎゅうにゆう さば ききいか とうふ わかめ	ごぼう きゅうり しょうが コーン えのきたけ ねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう おふ	621	22.3
10	すい 水	○	こめこ コッペパン	スパゲティミートソース アーモンドサラダ おしゃぶりこんぶ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず レンズまめ こんぶ	にんじん ★たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく コーン ★きゅうり ★キャベツ	パン スパゲティ あぶら さとう アーモンド ゼラチン	682	28.7
11	もく 木	○	むぎ ごはん	いわしのうめに ひよこまめのスパイシーあげ けんちんじる	ぎゅうにゆう いわしのうめに ひよこまめ あぶらあげ とうふ	えだまめ ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ いとこんにやく	こめ むぎ でんぶん あぶら ★じゃがいも	641	23.9
12	きん 金	○	チキン ライス	マカロニサラダ にくだんごスープ あまなつゼリー	ぎゅうにゆう とりにつく にくだんご ハム	にんじん ★たまねぎ グリンピース マッシュルーム こまつな ★キャベツ コーン	こめ あぶら ★じゃがいも マカロニ ゼリー	619	18.8
13	ど 土	○	ミンチ カレー	フルーツヨーグルト 	ぎゅうにゆう とりにつく ぶたにく レンズまめ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく パイナップル みかん りんご パナナ	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも	633	18.7
16	か 火	○	むぎ ごはん	いわしかりかりフライ きりぼしペペロンチーノ かきたまじる	ぎゅうにゆう いわしフライ ベーコン とりにつく たまご	きりぼしだいこん ★にんじん きくらげ にんにく ねぎ えのきたけ ★チンゲンサイ ★たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん	622	24.7
17	すい 水	○	ワンローフ パン	てりやきハンバーグ ほうれんそうのソー クラムチャウダー	ぎゅうにゆう ハンバーグ ベーコン あさり	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	629	26.8
18	もく 木	○	むぎ ごはん	ちぐさやき(たまごやき) ひじきのいために ぶたじる	ぎゅうにゆう ちぐさやき ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ とうふ ぶたにく ★みそ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう	644	24.5
19	きん 金	○	むぎ ごはん	マーボーなす きりぼしハンパソウ 	ぎゅうにゆう ぶたにく レンズまめ あつあげ あかみそ とりささみ ひじき	にんじん たまねぎ ★なす ★ピーマン しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん ★きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぶん ねりごま さとう	579	21.0
22	げつ 月	○	むぎ ごはん	みそにくじゃが もやしときゅうりのツナあえ ふくつのすもも 	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ ツナ	にんじん ★たまねぎ いとこんにやく ★ねぎ ★もやし ★きゅうり ★すもも	こめ むぎ ★じゃがいも あぶら さとう ごま	632	23.0
23	か 火	○	ジュージー	マーミナチャンプルー もずくじる  てづくりちんすこう	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ ひじき たまご ベーコン かつおぶし もずく とうふ	しいたけ にんじん ★ねぎ ★もやし えのきたけ	こめ さとう ラード あぶら こむぎこ ごま	607	24.2
24	すい 水	○	ライむぎ コッペパン	ポークビーンズ アメリカンサラダ おしゃぶりこんぶ	ぎゅうにゆう ぶたにく ミックスビーンズ だいず こんぶ	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり コーン	パン さとう ★じゃがいも あぶら ポテトチップス	630	22.0
25	もく 木	○	しそ くきわかめ ごはん	ちゃんぽん れんこんサラダ	ぎゅうにゆう くきわかめ ぶたにく ちくわ かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん きくらげ ★もやし ★キャベツ れんこん ★きゅうり	こめ むぎ あぶら ちゃんぽんめん ゼラチン	640	21.3
26	きん 金	○	むぎ ごはん	タンドリーフィッシュ ポテトカルボナーラ コンソメスープ	ぎゅうにゆう さわら ヨーグルト ベーコン しろいんげんまめ チーズ	にんにく パセリ ★たまねぎ にんじん きくらげ ★こまつな	こめ むぎ ★じゃがいも はるさめ ゼラチン バター	619	18.8
29	げつ 月	○	むぎ ごはん	しょうがやき トックスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	★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 きくらげ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん トック	635	22.7
30	か 火	○	ハヤシ ライス	キャベツとツナのサラダ いりこ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく だいず しろいんげんまめ ツナ いりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら	582	23.0


★「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」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。ご了承下さい。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
おいしく食事を食べるためには、歯の健康が
かせません。また、歯の健康は、全身の健康
にも、深くかかわっています。
健康な歯がたもてるように、毎日の食べ方にも
きをつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

 しょくじは、よく かんで食べましょう	 いろいろなしょくひんを バランスよく食べましょう	 だらだらたべたり、 のんだりしないように しましょう	 たべたあとは、 はみがきをしましょう
--	---	---	--

22には、ふくつて
そだてられたすももを
だすよていです 