



8・9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	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		い り こ	こ ん ぶ	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とのえる	ねつやちからになる		
8.28	きん 金	○	カレー ライス	フルーツポンチ ふくじんづけ	○		ぎゅうにゆう とりにく 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 もも みかん 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 なしゼリー	635	21.5
8.31	げつ 月	○	おぎごはん	ぶたキムチ なすのみそしる	○		ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ ★あわせみそ いりこ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぶかねぎ にら キムチ しょうが ★なす もやし はねぎ	こめ おぎ あぶら ごま じゃがいも	600	24.5
1	か 火	○	おぎごはん	たかなひじきふりかけ わかめうどん やさしいため	なし		ぎゅうにゆう ちりめん ひじき とりにく わかめ かまぼこ ベーコン	たかなづけ しいたけ たまねぎ はねぎ もやし にんじん キャベツ	こめ おぎ さとう あぶら ごま うどんめん ゼラチン	529	22.0
2	すい 水	○	ワンローフ パン	いちごジャム とりにくのハニレモやき アーモンドサラダ ポトフ		○	ぎゅうにゆう とりにく ささみチャンク ベーコン こんぶ	レモン キャベツ ★きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ★とうがん ほうれんそう ブロッコリー	パン いちごジャム でんぶん はちみつ アーモンド さとう あぶら じゃがいも	602	26.1
3	もく 木	○	おぎごはん	あつあげとキャベツのみそいため きりぼしだいこんのうめドレサラダ	○		ぎゅうにゆう あつあげどうふ ぶたにく あかみそ いりこ	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく きりぼしだいこん とうもろこし ★きゅうり もやし うめぼし	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん はちみつ ごま	593	21.8
4	きん 金	○	おぎごはん	タッカルビ ぎゅうにくとわかめのスープ	なし		ぎゅうにゆう とりにく わかめ ぎゅうにく とうふ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ニラ キムチ はねぎ きくらげ	こめ おぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも トック	628	25.9
7	げつ 月	○	おぎごはん	いわしかぼすレモンに れんこんのきんぴら むらくもじる	なし		ぎゅうにゆう いわかばすレモンに てんぷら とりにく たまご	れんこん ★ごぼう えだまめ にんじん しらたき えのきたけ こまつな	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん	583	23.5
8	か 火	○	おぎごはん	あじフライ もやしのおかかあえ さわにわん	なし		ぎゅうにゆう あじフライ かつおぶし あつあげどうふ	ほうれんそう にんじん もやし きりぼしだいこん しらたき こまつな ★ごぼう なめこ しいたけ はねぎ	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん	578	22.0
9	すい 水	○	パイン コッペパン	なすとトマトのスパゲッティ アメリカンサラダ		○	ぎゅうにゆう ぶたにく ぶたにく とりレバー だいず こんぶ	たまねぎ ★なす トマト にんにく キャベツ ★きゅうり とうもろこし	パン あぶら スパゲッティ ゼラチン さとう ポテトチップス	655	23.8
10	もく 木	○	おぎごはん	さばのホイルやき ひじきのいために かぼちゃのみそしる	○		ぎゅうにゆう さばホイルやき とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ ★こめみそ いりこ	れんこん にんじん えだまめ えのきたけ たまねぎ はねぎ	こめ おぎ あぶら さとう かぼちゃ じゃがいも	663	30.8
11	きん 金	○	わかめ ごはん	ジャージャーめん つけあわせやさしい オレンジ	なし		ぎゅうにゆう わかめ ぶたにく とりレバー だいず あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし ★きゅうり オレンジ	こめ おぎ うどんめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ゼラチン ごま	585	19.5
14	げつ 月	○	おぎごはん	しろみフライ ちゅうのうソース ちぐさあえ けんちんじる	なし		ぎゅうにゆう しろみフライ いか あぶらあげ あつあげどうふ	にんじん キャベツ ほうれんそう しらたき こまつな ★とうがん ★ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ はねぎ	こめ おぎ あぶら ごま さとう さとも ごまあぶら	610	24.4
15	か 火	○	おぎごはん	マーボーはるさめ ひじきのマヨサラダ	○		ぎゅうにゆう ぶたにく とりレバー だいず あつあげとうふ あかみそ ハム ひじき いりこ	にんじん しいたけ ★なす ピーマン たまねぎ はねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ	こめ おぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ゼラチン たまごふしようマヨネーズ	609	21.3
16	すい 水	○	てりやき バーガー	ABCスープ		○	ぎゅうにゆう てりやきチキン ベーコン こんぶ	キャベツ たまねぎ ★とうがん にんじん えのきたけ えだまめ とうもろこし	パン あぶら じゃがいも マカロニ	594	26.0
17	もく 木	○	おぎごはん	ピリットにくじゃが あつやきたまご ブロッコリーのツナマヨあえ	なし		ぎゅうにゆう ぶたにく あつやきたまご まぐろチャンク	にんじん たまねぎ えだまめ しらたき しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら たまごふしようマヨネーズ ごま	672	23.0
18	きん 金	○	おぎごはん	チキンチキンごぼう キャベツのかぼすあえ とうふとえのきのみそしる	なし		ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ ★あわせみそ	★ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん きりぼしだいこん ★きゅうり かぼす えのきたけ はねぎ	こめ おぎ こめこ あぶら さとう じゃがいも	635	22.7
24	もく 木	○	おぎごはん	いわしのしょうがに かいそうとツナのあえもの なるといりすましじる	○		ぎゅうにゆう いわしのしょうがに ツノマタ キリンサイ まぐろチャンク とりにく とうふ なると いりこ	キャベツ ★きゅうり とうもろこし えのきたけ にんじん はねぎ	こめ おぎ おわらふ	601	24.8
25	きん 金	○	さつまいもの たきこみ ごはん	チンゲンサイとキャベツのねりごまあえ スタミナぶたじる おつきみだんご	なし		ぎゅうにゆう あぶらあげ まぐろチャンク ぶたにく あつあげどうふ ★こめみそ	キャベツ ★きゅうり チンゲンサイ とうもろこし にんじん ★とうがん はねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ しょうが にんにく	こめ おぎ ★さつまいも ごま さとう あぶら さとも ごまあぶら おつきみだんご	599	21.0
28	げつ 月	○	ゆかり ごはん	さらうどん びわゼリー	なし		ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ いか うずらのたまご	しそ にんじん しいたけ もやし たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	こめ おぎ あげめん でんぶん ごまあぶら びわゼリー	619	22.9
29	か 火	○	おやこどん	ポテトサラダ りんご	なし		ぎゅうにゆう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ ささみチャンク	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ ★きゅうり りんご	こめ おぎ さとう でんぶん じゃがいも たまごふしようマヨネーズ あぶら	651	25.3
30	すい 水	○	フォカッチャ	チリコンカン マカロニサラダ		○	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ささみチャンク こんぶ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ とうもろこし	フォカッチャ あぶら マイルドデミソース ハヤシルウ マカロニ たまごふしようマヨネーズ	637	27.1

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「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。