



8・9がつのこんだてひょう



令和8年 上西郷小学校

に ち	き ゆう に ゆう び	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）	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる			
8がつ 31にち	げつ 月	○	わかめ ごはん	きつねうどん さっぱりきりぼしサラダ	ぎゅうにゆう わかめ あぶらあげ とりにく かつおぶし	しいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ★きゅうり コーン ★キャベツ うめぼし	こめ おぎ あぶら うどん さとう ごま ゼラチン	582	20.3
1	か 火	○	むぎ ごはん	マーボーはるさめ ひじきのツナマヨあえ オレンジ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず あつあげ あかみそ ツナ ひじき	にんじん しいたけ ★なす ★ピーマン たまねぎ ★ねぎ にんにく コーン しょうが ★キャベツ オレンジ	こめ おぎ はるさめ あぶら さとう でんぶん ゼラチン マヨネーズ	643	23.6
2	すい 水	○	ワンローフ パン	トマトオムレツ キャベツとウインナーのサラダ ポテトクリームスープ	ぎゅうにゆう トマトオムレツ ベーコン しろいんげんまめ ウインナー	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら	610	22.8
3	もく 木	○	むぎ ごはん	とりとじゃがいものみそバター とうふにくだんごのスープ いりこ	ぎゅうにゆう とりにく ミートボール とうふ いりこ みそ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ たまねぎ ★ねぎ	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも パター でんぶん	601	23.6
4	きん 金	○	むぎ ごはん	さばのみそに こふきいも さわにわん	ぎゅうにゆう さばのみそに あつあげ	にんじん こんにやく こまつな たまねぎ ★ごぼう しいたけ ★ねぎ パセリ	こめ おぎ ★じゃがいも でんぶん	609	26.3
7	げつ 月	○	むぎ ごはん	ピリツとにくじゃが ちぐさあえ しゅうまい	ぎゅうにゆう ぶたにく いか あぶらあげ しゅうまい	にんじん ★たまねぎ えだまめ こんにやく しょうが にんにく ★キャベツ ほうれんそう	こめ おぎ あぶら ★じゃがいも さとう ごま	647	22.6
8	か 火	○	むぎ ごはん	ししゃもフライ ひじきのいために かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゆう ししゃも ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ とうふ ★みそ	れんこん にんじん こんにやく かぼちゃ えのきたけ たまねぎ ねぎ ひじき いんげん	こめ おぎ あぶら ごま さとう	657	23.4
9	すい 水	○	パイン コッペ	ナポリタン イタリアンサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン チーズパウダー ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが トマト ★キャベツ ★きゅうり	パン スパゲティー あぶら さとう ゼラチン	604	23.6
10	もく 木	○	とうふの たまごとじ どん	ツナポテトサラダ	ぎゅうにゆう とうふ たまご かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ★ねぎ ★きゅうり りんご	こめ おぎ さとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん	640	22.7
11	きん 金	○	むぎ ごはん	いわしのしょうがに やさいのピリツとあえ けんちんじる	ぎゅうにゆう いわしのしょうがに ひじき ツナ とうふ	★もやし ほうれんそう ★きゅうり こんにやく こまつな にんじん ★ねぎ ★とうがん ★ごぼう えのきたけ	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも	605	24.2
14	げつ 月	○	むぎ ごはん	はっちんどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく いか とうふ うずらのたまご わかめ ちくわ	★たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ★ねぎ ほうれんそう ★きゅうり	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん マロニー ごま	598	25.9
15	か 火	○	ぎゅうめし	あかだしみそしる ごぼうサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう ぎゅうにく あさり とうふ あぶらあげ わかめ みそ あかみそ ツナ	にんじん たまねぎ いとこんにやく えのきたけ ★きゅうり ごぼう コーン	こめ おぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ ゼリー	594	21.6
16	すい 水	○	おつきみ バーガー	ぐ：めだまやき・ケチャップ・ ベーコンとキャベツのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゆう めだまやき ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ トマト にんにく	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	563	25.1
17	もく 木	○	むぎ ごはん	こうやどうふとこんぶのもの もやしのごまずあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ こうやどうふ だいず てんぶら たまご ハム	たけのこ にんじん こんにやく しいたけ いんげん ★もやし ★きゅうり	こめ おぎ あぶら ★じゃがいも さとう ごま	616	26.5
18	きん 金	○	むぎ ごはん	ホキフライ れんこんのきんぴら すましじる	ぎゅうにゆう ホキフライ とうふ さつまあげ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう れんこん えだまめ	こめ おぎ あぶら ごま さとう	577	21.2
21	げつ 月	けいろうの日							
22	か 火	きゅうじつ							
23	すい 水	しゅうぶんの日							
24	もく 木	○	むぎ ごはん	さんまのみぞれに ほうれんそうのごまあえ むらくもじる	ぎゅうにゆう さんまのみぞれに ちくわ とうふ かまぼこ たまご	ほうれんそう コーン えのきたけ こまつな ★ねぎ ★にんじん	こめ おぎ さとう ごま でんぶん	604	24.0
25	きん 金	○	ポーク カレー	フルーツあえ つばづけ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず チーズパウダー しろいんげんまめ	★にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご みかん パイン もも ナタデココ つばづけ	こめ おぎ あぶら ★じゃがいも つきほしミックスゼリー	688	20.8
28	げつ 月	○	むぎ ごはん	あじのうめマヨやき こまつなともやしのにびたし ワンタンスープ	ぎゅうにゆう あじ あぶらあげ とりにく わかめ	★こまつな ★もやし ★にんじん コーン ★たまねぎ ほうれんそう えのきたけ うめぼし	こめ おぎ マヨネーズ あぶら さとう ワンタン	576	27.7
29	か 火	○	なっとく どん	ぶたじる いりこ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく なっとう だいず とうふ ★みそ いりこ	きくらげ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん ごぼう こんにやく えのきたけ こまつな	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう	618	27.6
30	すい 水	○	はいが コッペ	さけのクリームチャウダー マカロニサラダ チョコだいず	ぎゅうにゆう さけ しろいんげんまめ ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ★キャベツ ★きゅうり コーン	パン ★じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら さとう パター チョコだいず	635	25.8

★は「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。



長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。夏バテしている人はいませんか？
毎日を元気に過ごすためには、すいみんと食事がたいせつです。とくに、
1日のはじまりである「朝ごはん」は、ねむっていた脳とからだを目覚めさせ、
規則正しい生活リズムをつくってくれます。朝ごはんをたべる習慣がない人も、
なにか1品でもたべることから、はじめてみましょう。

