



10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)	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1	もく 木	○	むぎ ごはん	とうふのちゅうかに れんこんとひじきのツナマヨあえ	なし		ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とうふ うずらのたまご かまぼこ まぐろチャンク めひじき	にんじん ★はくさい たけのこ きぬさや しいたけ たまねぎ にんにく れんこん キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら たまごふしようにマヨネーズ	635	24.5
2	きん 金	○	むぎ ごはん	しょうがやき トックスープ	○		ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ わかめ いりこ	★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 はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん トック ごま ごまあぶら	591	22.5
5	げつ 月	○	コーン ごはん	いかのかけあえ つんきーだごじる さつまポテト	なし		ぎゅうにゆう いか こめみそ とりにく あぶらあげ	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう チンゲンサイ しいたけ	こめ ごま さとう しらたまこ ★こめこ さつまポテト	588	20.1
6	か 火	○	むぎ ごはん	はるまき ビーフンのコチジャンいため ちゅうかスープ	なし		ぎゅうにゆう はるまき ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし チンゲンサイ えのきたけ	こめ むぎ あぶら ビーフン ごまあぶら さとう ゼラチン	679	21.4
7	すい 水	○	しよくパン	いちごジャム とりにくときのこのクリームに イタリアンサラダ		○	ぎゅうにゆう とりにく なまクリーム しろいんげんまめ ささみチャンク チーズ こんぶ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ★キャベツ ★きゅうり	パン いちごジャム じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	584	23.8
8	もく 木	○	むぎ ごはん	にくじゃがカレーあじ チンゲンサイのちゅうかあえ		○	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム いりこ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ チンゲンサイ きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	573	20.1
9	きん 金	○	むぎ ごはん	あじのこうそうチーズパンこやき キャベツのわふうサラダ さつまいものみそしる	なし		ぎゅうにゆう あじ チーズ あおのり とうふ わかめ あぶらあげ ★こめみそ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ はねぎ	こめ むぎ パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら さつまいも じゃがいも	609	23.3
13	か 火	○	むぎ ごはん	あおさいりししゃもフライ こんさいきんぴら じゃがいものみそしる	なし		ぎゅうにゆう 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	610	20.5
14	すい 水	○	ピタパン	チリコンカン コーンサラダ てづくりチーズケーキ		○	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず こんぶ なまクリーム クリームチーズ たまご こんぶ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン あぶら デミソース ハヤシフレーク さとう こむぎこ	692	27.9
15	もく 木	○	むぎ ごはん	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー さつまじる	なし		ぎゅうにゆう ハンバーグ とりにく ★あわせみそ	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ とうもろこし ほうれんそう ごぼう ★だいこん にんじん はねぎ	こめ むぎ デミソース でんぶん あぶら ★さつまいも こんにゃく	612	22.3
16	きん 金	○	むぎ ごはん	ちゃんぽん にらともやしのナムル しゅうまい	なし		ぎゅうにゆう ぶたにく あさり とうにゅう しらすぼし しゅうまい	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ はねぎ にら もやし きりぼしだいこん	こめ むぎ めん あぶら ゼラチン さとう ごまあぶら	603	23.9
19	げつ 月	○	むぎ ごはん	わぎゅうのやきにく たまごスープ		○	ぎゅうにゆう ぎゅうにく たまご わかめ とうふ いりこ	りんご たけのこ たまねぎ にんにくのめ にんじん キャベツ にんにく しょうが なめこ はねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぶん	669	28.3
20	か 火	○	むぎ ごはん	マーボーとうふ はるさめサラダ ごくわせみかん	なし		ぎゅうにゆう ぶたにく とりレバー とうふ だいず あかみそ ハム	しいたけ にんじん たまねぎ はねぎ しょうが にんにく キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし ★ごくわせみかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	604	20.3
21	すい 水	○	しよくパン	りんごジャム さつまいものシチュー フレンチサラダ		○	ぎゅうにゆう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう まぐろチャンク こんぶ	エリンギ しめじ たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	パン りんごジャム ★さつまいも じゃがいも あぶら こむぎこ パター	602	22.5
22	もく 木	○	むぎ ごはん	しおからあげ やさしいため さといものみそしる		○	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン とうふ わかめ あぶらあげ ★こめみそ いりこ	にんにく キャベツ にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ★はねぎ	こめ むぎ こむぎこ ★こめこ あぶら ★さといも じゃがいも	617	22.5
23	きん 金	○	キムチ ごはん	かいそうとツナのサラダ ワンタンスープ さつまいもとくりのタルト	なし		ぎゅうにゆう ぶたにく ツノマタ キリンサイ まぐろチャンク とりにく	しょうが にんじん キムチ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ	こめ さとう ごま ごまあぶら ワンタン さつまいもとくりのタルト	603	20.4
26	げつ 月	○	むぎ ごはん	てづくりたまごやき キムチきんぴら もずくのすましじる	なし		ぎゅうにゆう たまご ささみチャンク ぶたにく もずく かまぼこ とうふ	えだまめ とうもろこし にんじん ごぼう れんこん キムチ えのきたけ はねぎ	こめ むぎ たまごふしようにマヨネーズ さとう ごま ごまあぶら	589	22.9
27	か 火	○	むぎ ごはん	いわしのうめみそに キャベツのわふうサラダ のっぺいじる	なし		ぎゅうにゆう いわしのうめみそに とりにく あつあげとうふ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん ★だいこん しらたき ★ごぼう はねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ★さといも でんぶん	612	21.4
28	すい 水	○	こくとう コッペパン	スパゲッティシシリアン ポテトサラダ		○	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ベーコン ささみチャンク こんぶ	にんじん たまねぎ なす きゅうり	パン めん あぶら ゼラチン じゃがいも たまごふしようにマヨネーズ	602	23.9
29	もく 木	○	むぎ ごはん	さばのにんにくみそやき こまつなときりぼしだいこんのごまあえ つくねのおすいもの	なし		ぎゅうにゆう さば ★こめみそ ささみチャンク わかめ とうふ つくね	にんにく きりぼしだいこん こまつな にんじん なめこ はねぎ	こめ むぎ さとう ごま	626	24.8
30	きん 金	○	こんさい カレー	フルーツポンチ ふくじんづけ		○	ぎゅうにゆう とりにく きんときまめ チーズ いりこ	にんじん たまねぎ れんこん ★ごぼう 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 ★さといも じゃがいも カレールウ デミソース あぶら シャインマスカットゼリー	607	21.6

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「ふくついいざい」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。