



こんだてひょう

れいわ ねんど
令和7年度

なな だき ちゅうおうしょうがっこう
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
10	木	カレーライス (麦ごはん)		チキンカレー コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン キャベツ きゅうり	652 20.8
11	金	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の中華サラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	きくらげ たまねぎ にんじん れんこん ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり	618 24.4
14	月	麦ごはん		けんちん汁 いわしの生姜煮 干草あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご だし(いりこ) いわししょうがに	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう	622 23.7
15	火	ココアパン		ペンネボロネーゼ シーザーサラダ	ココアパン ペンネ あぶら クルトン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト レタス きゅうり	603 22.3
16	水	ふりかえきゅうぎょうび						
17	木	有機米ごはん		あおさのみそ汁 ホキの和風ソース サラダ玉ねぎのじゃこあえ	でんぷん こむぎこ こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ホキ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ちりめん だし(いりこ) あおさ	えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり こまつな にんじん	607 26.4
18	金	わかめごはん		きつねうどん 大根の酢の物	こめ むぎ さとう うどん ごま あぶら	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だし(いりこ)	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	609 21.7
19	土	ハヤシライス (麦ごはん)		ハヤシライスのルウ キャベツとりんごのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり	641 22.1
21	月	たけのこごはん		つみれ汁 厚焼卵 春野菜のごまあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう おやさいつみれ だし(かつおぶし・こんぶ) あつやきたまご	たけのこ にんじん えだまめ えのきたけ はくさい もやし キャベツ スナップえんどう	607 28.3
22	火	食パン		ポークビーンズ ミックスサラダ いちごジャム	しょくパン じゃがいも さとう あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ レモン きゅうり みかん	633 27.0
23	水	有機米ごはん		にら玉スープ とんかつ 一食とんかつソース 野菜の梅マヨあえ	こめ でんぷん あぶら マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく とんかつ かつおぶし	にんじん たまねぎ にら うめ きくらげ きゅうり キャベツ	609 22.0
24	木	麦ごはん		豚汁 さばのソース煮 昆布あえ ひとくちリンゴゼリー	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし(いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん ごぼう しょうが もやし ねぎ キャベツ	630 27.5
25	金	かんげいえんそく(おべんとうをわすれずに)						
28	月	有機米ごはん		鶏ごぼうスープ ハンバーグのごまみそだれ カリカリ豆サラダ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ ハンバーグ ハム みそ だいず	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ はくさい きゅうり レタス コーン	616 25.6
30	水	キムチごはん		中華スープ 春巻き ゆかりあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく はるまき	キムチにら もやしにんじん きくらげ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ しそふりかけ	675 21.7

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります