



こんだてひょう

れいわ ねんど
令和7年度

ななたき ちゅうおうしょがっこう
七瀧中央小学校

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)	牛乳	チキンカレー コーンサラダ	こめ むぎ ジャガイも 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	むぎ 麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ	こめ むぎ さとう でんぶん 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	むぎ 麦ごはん	牛乳	けんちん汁 いわしの生姜煮 ちくさ 千草あえ	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	牛乳	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	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	あおのみぞ汁 ホキの和風ソース サラダ玉ねぎのじゃこあえ	でんぶん こむぎこ こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら だし (いりこ) あおさ	ホキ ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ みそちりめん にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり こまつな	607 26.4
18	金	わかめごはん	牛乳	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)	牛乳	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	牛乳	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	じょく 食パン	牛乳	ポークピーンズ ミックスサラダ いちごジャム	しょくパン ジャガイも さとう あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう だいす 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	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	にら玉スープ とんかつ 一食とんかつソース やさい うめ 野菜の梅マヨあえ	こめ でんぶん 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	むぎ 麦ごはん	牛乳	ほたじる 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	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	とり 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 でんぶん 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 だいす	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	牛乳	ちゅうか 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