



献立表

令和7年度
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしよく	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	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
10	もく	むぎごはん		しんたまねぎのみそしる とりのからあげ きゅうりのゆかりあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ とりももにく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり レモン キャベツ もやし ゆかり	626 24.9	今月のみそ汁は「新玉ねぎ」 です。甘みがあり美味しいで す♪
11	きん	むぎごはん		だいずごもくに にくづめいなりのものに しそこんぶあえ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく いんげん だいず にくづめいなり	れんこん ごぼう きゅうり にんじん だいこん しいたけ たけのこ もやし しそこんぶ	628 24.5	「だいずのごもくに」は歯ご たえのある食材が入っている のでしっかり噛みましょう！
14	げつ	ざっこくごはん		ポークカレー ハンバーグ かいそうサラダ・ゼリー	こめ ざっこくまい あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたももにく ハンバーグ ツナ	にんじん たまねぎ りんご グリンピース かいそうサラダ キャベツ きゅうり ゼリー	730 24.5	お祝い給食でゼリーをつけて います♪お楽しみに！
15	か	たけのごはん		うおそうめんじる さばのおやき ひじきあえ	こめ むぎ あぶら うおそうめん すりごま さとう	ちりめん あぶらあげ とうふ さば ぎゅうにゅう	たけのこ こまつな コーン えのき にんじん えんどう ひじき キャベツ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	594 30.8	「たけのこ」にはカリウムが 多く含まれ、身体の余分な塩 分を外に出してくれます。
16	すい	コッペパン (たてわり)		ナポリタンスパゲッティ フルーツヨーグルト	ショートニング さとう スパゲティ バター	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ヨーグルト とうにゅう	コーン たまねぎ ピーマン にんじん しめじ パイン みかん おうとう	613 22.0	コッペパンは切り込みが入っ ているのでおかずを挟んで食 べても美味しいですよ♪
17	もく	むぎごはん		とうふのみそしる たちうおのフライ あまなつミカンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ たちうお	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ ねぎ キャベツ きゅうり あまなつみかん	608 19.4	ふるさとくまさんデーです。 今月は芦北地方の料理を紹介 します。
21	げつ	むぎごはん		マーボー豆腐 やさいソイぎょうざ ほうれんそうともやしのナムル	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん すりごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ぎょうざ	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう もやし きくらげ	667 25.3	餃子は大豆で作られたお肉で できています。大豆は「畑の 肉」と呼ばれています。
22	か	むぎごはん		みそおでん ししゃものガーリックやき アスパラのサラダ	こめ むぎ あぶら こんにやく さともいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう うずらたまご とりももにく ちくわ あつあげ いりこ ししゃも ツナ	にんじん キャベツ だいこん きゅうり アスパラガス コーン	641 26.9	「アスパラ」は春野菜で、疲 労回復効果が高い「アスパラ ギン酸」が含まれます。
23	すい	まるパン		チンゲンサイのクリームに だいずとごぼうのミンチカツ まめサラダ	ショートニング さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ とりむねにく とりささみ しろいんげんまめ メンチカツ	たまねぎ チンゲンサイ しめじ にんじん きゅうり キャベツ	660 24.7	「豆類」は不足しがちなビタ ミン類を補うのにとても優れ ています。
24	もく	むぎごはん		なんかんあげどん ごもくきんぴら ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぷんこんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりむねにく ちくわ たまご だいず いんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ れんこん にんじん トマト	646 23.8	南関揚げ丼は玉名の名物、南 関揚げをたっぷり使っていま す♪
25	きん	むぎごはん		しらたまじる ささみのレモンづけ キャベツのおかかあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう すりごま しらたまもち	ぎゅうにゅう とりささみ	しいたけ えのきたけ きゅうり だいこん わかめ キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ レモン	567 24.6	「ささみのレモンづけ」は横 島小学校の人気メニューのひ とつです☆
28	げつ	むぎごはん		ぶたじる いわしのしょうがに りよくおうせきあえ	こめ むぎ さともいも じゃがいもこんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたももにく いわし とりささみ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ コーン	620 25.9	「りよくおうせきあえ」は、 緑、黄、赤の野菜を使ってい ます。探してみてくださいね！
30	すい	ミルクパン		やさいスープ なすとアスパラガスのグラタン ツナサラダ	ショートニング さとう マーガリン でんぷん じゃがいも あぶら パンこ	ぶたひきにく ウインナー とりにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ キャベツ しめじ なす にんじん きゅうり チンゲンサイ わかめ アスパラガス マッシュルーム もやし トマト	694 28.5	「グラタン」はトマト味で煮 込んだ具をカップに入れて、 オーブンで焼きます♪

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。



ご入学☆ご進級
おめでとうございます♪
今年度もモリモリ食べてくださいね(〇)