



献立表

令和7年度
横島小学校給食室

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 たんぱく質	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		
1	か	むぎごはん		なすのみそしる とりのうめてりやき ゴーヤのマヨあえ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ いりこ とりももにく	なす にんじん たまねぎ ねぎ にがうり きゅうり キャベツ コーン	625 26.0	今月 ^{こんげつ} のみそ汁 ^{しる} は「なす」です。 「はぴなす」という品種 ^{ひんしゅ} が納品 ^{のうひん} されています。
2	すい	まるパン		パリパリやきそば ぎょうざ ひょうつつるすのもの	ショートニング さとう やきチャーめん でんぷん すりごま	ぎゅうにゅう ぶたももにく かまぼこ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ひよこつる ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり	777 23.9	「長崎県 ^{ながさきけん} 」の紹介 ^{しょうかい} です♪ ひよこつる」はわかめを練り込 ^ね んで麺状 ^{めんじょう} にしてあるものです。
3	もく	むぎごはん		かんこくふうわかめスープ ヤンニョムチキン やさいのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりむねにく	わかめ えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく こまつな もやし にんじん きくらげ	620 23.7	実習生 ^{じっしゅうせい} のマコ先生 ^{せんせい} が考 ^{かんが} えてくれた献立 ^{けんてい} です☆みなさんからも大 ^{だい} 人 ^{にん} 気 ^き でしたね♪
4	きん	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに さばのしおやき しそこんぶあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら すりごま	ぎゅうにゅう とりにく さば あつあげ えだまめ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん もやし しそこんぶ	708 30.8	夏 ^{なつ} のかぼちゃは水分 ^{すいぶん} が多く、カリウム ^{おお} も含ま ^{ふく} れ、夏 ^{なつ} バテ ^{ねっちゅ} や熱中 ^{ねつちゅう} 症 ^{しやう} 対策 ^{たいさく} がきたいできます。
7	げつ	むぎごはん		あまのがわじる ほしのコロッケ チーズサラダ・ゼリー	こめ むぎ あぶら そうめん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ とりにく ぶたにく	オクラ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ ほししいたけ きゅうり	666 18.9	七 ^{たなばた} タメニューです☆いろんなところ ^{ほし} に星 ^{はし} が入 ^{はい} っています。見 ^み つけてみてくださねい♪
8	か	むぎごはん		にくだんごスープ スタミナサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら すりごま ごま	ぎゅうにゅう つみれ とうふ ぶたももにく ちりめん かつおぶし	にんじん たまねぎ ゆかり えのきたけ ねぎ キャベツ もやし ピーマン ひじき	579 24.5	はつ ^{はつ} 登 ^{とう} 場の「スタミナサラダ」です。暑 ^{あつ} い日 ^ひ は食欲 ^{しよく} も落ち ^お るので冷 ^{つめ} たくすると食 ^た べやすいですね。
9	すい	カレーきのこスープ		なつやさいパスタ にんじんサラダ	パンきじ あぶら スパゲティ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたももにく ツナ	たまねぎ グリンピース なす りんご しめじ キャベツ トマト トマト にんじん	616 25.4	でん ^{でん} とう ^{とう} 伝 ^{でん} 統 ^{とう} のきのこスープをリクエス ^て に ^こ 応 ^お えてカレーで作 ^{つく} ってみました！
10	もく	むぎごはん		ぶたじる れんこんつくねのてりやき うのはなあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく マヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたももにく とりひきにく いりこ ツナ おから	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	592 22.4	豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} はビタミ ^{ぐん} ン ^{ほうふ} B群 ^{ぐん} が豊富 ^{ほうふ} で、 疲 ^{ひろ} 労 ^う 回 ^{かい} 復 ^{ふく} や筋 ^{きん} 肉 ^{にく} の増 ^{ぞう} 加 ^か 、脳 ^{のう} の働 ^{はた} きをサポ ^{しよく} ートしてくれま ^{ひん} す。
11	きん	むぎごはん		たんたんはるさめスープ さかなのマヨやき じゃこサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えだまめ ホキ チーズ ちりめん	ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ コーン ほししいたけ ピーマン キャベツ	635 25.3	ちりめんはカルシウ ^{カル} ムとビタミ ^{ビタ} ン ^ミ Dが含 ^{ふく} まれるため、骨 ^{ほね} を強 ^{つよ} くしてくれま ^み す。
14	げつ	むぎごはん		なつのっぺいじる ポークヒレカツ かいそうサラダ	パンこ でんぷん こめ むぎ さとう こんにやく あぶら	ぶたももにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねにく ツナ	にんじん かぼちゃ きゅうり なす とうがん ねぎ キャベツ ほししいたけ こんぶ かいそう	609 26.2	とう ^{とう} 瓜 ^{がん} は水分 ^{すいぶん} が多く、身 ^{からだ} 体 ^て の熱 ^{ねつ} を冷 ^{ひや} ますのに最 ^{さい} 適 ^{てき} です。夏 ^{なつ} バテ ^{ばて} で弱 ^{よわ} った胃 ^い にも優 ^{やさ} しいです。
15	か	うめちりごはん		スーミータン すどり	こめ むぎ かたくりこ でんぷん あぶら さとう	ちりめん ぎゅうにゅう たまご チキンハム とりももにく	うめ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん コーン きくらげ えのき ピーマン ほししいたけ たけのこ	641 26.2	「うめ」は疲 ^{ひろ} 労 ^う 回 ^{かい} 復 ^{ふく} 、食 ^{しよく} 欲 ^{よく} アッ ^あ プ、殺 ^{きつ} 菌 ^{きん} 効 ^{こう} 果 ^か など、夏 ^{なつ} は特 ^{とく} に食 ^た べたい食品 ^{しよくひん} です！
16	すい	コッペパン (カット)		やきそば ほしがたポテト ナタデココポンチ	ショートニング さとう スパゲティ あぶら しらたまこ フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたももにく かまぼこ	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし パイン おうとう にんじん ナタデココ パナナ	640 22.4	お祭 ^{まつ} りメニユーです♪パンに焼 ^や きそばをはさむと、焼 ^や きそばパ ^で ンの出 ^で 来 ^き 上 ^あ がりです☆
17	もく	たこめし		あおさじる ぶりのてりやき すみそあえ	こめ あぶら すりごま さとう むぎ	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ぶり	にんじん ごぼう あおさ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	575 27.5	ふるさとくまさんデーです。今 ^こ 月 ^{げつ} は「天 ^{あま} 草 ^{くさ} 」を紹介 ^{しょうかい} します。
18	きん	ざっこくごはん		なつやさいカレー グリーンサラダ アセロラゼリー	こめ ざっこくまい じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりささみ	かぼちゃ たまねぎ なす コーン にんじん ピーマン アスパラガス きゅうり えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ	670 19.0	さいご ^{さいご} のメニユーはカレーです！ 夏 ^{なつ} 休 ^{やす} みもしっか ^た り食 ^{げん} べて元 ^{げん} 気 ^き にす ^す 過 ^{あじつ} ごしてくださねい(^_^)♪

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。



実習生の
福田さんより♡

みなさん、実習期間中はお世話になりました。

7/3の献立はみなさんに世界の料理に触れてほしいという思いから、一番身近な韓国の料理をイメージし作成しました。主菜のヤンニョムチキンは、辛いのが苦手な人でも美味しく食べられる味付けになっています。また、主食のご飯を麦ご飯にすることで、食物繊維も摂れます。

よく噛んで食べることを意識してもらいたいなと思っています♪

一週間、ありがとうございました(^^)//