



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 | | |
| 1 | げつ | きゅうきゅうカレー | 牛乳 | ストックスープ ストックサラダ バナナ | こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ | ぎゅうにゅう だいす ウインナー ツナ | にんじん たまねぎ コーン しめじ りんご ねぎ きりぼしだいこん ひじき キャベツ きゅうり バナナ | 734 21.6 | ほうさい ひきゅうしょく ひび しょくじ 防災の日給食です。日々の食事や かんきょうかんしゃ かんが た 環境に感謝し、考えながら食べま しょう。 |
| 2 | か | すしめし | 牛乳 | わかめスープ ぶたのあまからに キンパのナムル・やきのり | こめ さとう ごま あぶら つきこんにやく ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ ぶたももにく | わかめ えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん のり | 597 21.8 | てづくり 手作りキンパにしています♪しつ てあらま ま づし つく かり手を洗って巻き寿司を作つて くださいね☆ |
| 3 | すい | コッペパン | 牛乳 | ラビオリスープ ホキあおさフライ コールスローサラダ | ショートニング さとう ラビオリ あぶら | だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう ぶたももにく ホキ | たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり コーン キャベツ | 567 25.7 | ラビオリはイタリアの伝統的な料 理として知られています。 |
| 4 | もく | むぎごはん | 牛乳 | きのこのみそしる とうふのにくみそあんかけ たくあんあえ | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あげだしどうふ いりこ ぶたひきにく | えのきたけ しめじ まいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり たくあん | 571 22.2 | こんげつ しる 今月のみそ汁は「きのこ」です。 にがて ひと おお しゅん しょく 苦手な人も多いですが、旬の食材 です☆ |
| 5 | きん | むぎごはん | 牛乳 | だごじる しおこうじいため なし | こめ むぎ ごま しらたまこ じゃがいも こめこうじ ちゅうりきこ あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねにく スキムミルク ぶたももにく | だいこん ごぼう ほししいたけ にんじん ねぎ わかめ もやし チンゲンサイ たまねぎ にら なし | 595 23.0 | きせつ 季節のフルーツ「梨」です♪便秘 かいせん せいしょくさよう 改善や整腸作用があります。 |
| 8 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | ハヤシルウ ソイポテト フレンチサラダ | こめ むぎ あぶら さつまいも ごま さとう みずあめ あぶら | ぎゅうにゅう ちりめん ぶたももにく だいす とりささみ | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン | 704 22.5 | 「ソイポテト」はさつま芋、大 いも だ 豆、ちりめんを絡めたおやつです ♪ |
| 9 | か | むぎごはん | 牛乳 | たぬきじる いわしのうめに ごずこんサラダ | こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも マヨネーズ すりごま | ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ いわし ひよこまめ とりささみ | にんじん ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ コーン ひじき | 653 28.2 | 「たぬき汁」はさつま揚げが入つ いる汁物です。 |
| 10 | すい | こくとうパン | 牛乳 | しるビーフン とりのからあげ てこつサラダ | ショーティング さとう ごまあぶら くろさとう あぶら ビーフン でんぶん すりごま マヨネーズ | だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ とりももにく チキンハム | キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ レモン ほうれんそう きゅうり | 609 24.7 | てつこつ 鉄骨サラダは鉄分やカルシウムを おおぶく 含む、ほうれん草やチーズが 多く含まれ、ほんのり入っています。 |
| 11 | もく | むぎごはん | 牛乳 | かきたまじる ぶたにくのみそいため ムース | こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ムース | ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ ぶたももにく | たまねぎ わかめ えのきたけ にんじん ねぎ ピーマン もやし キャベツ | 685 28.4 | ぶたにく みそいた つか 豚肉の味噌炒めに使われる「赤み せんまきん ふはたら そ」には善玉菌を増やす働きがあ ります。 |
| 12 | きん | むぎごはん | 牛乳 | ごじる とりのうめりやき ひじきあえ | こめ むぎ さとう じゃがいも すりごま いりこ とりももにく | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいす いりこ とりももにく | だいこん ごぼう ほししいたけ にんじん ねぎ ひじき キャベツ ほうれんそう | 645 27.6 | ごじる ご だいす こま 呉汁の「呉」は大豆を細かくした ものでとてもたんぱく質が豊富で す。 |
| 16 | か | むぎごはん | 牛乳 | マーぼーなす にらまんじゅう はるさめサラダ | こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ すりごま マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく にらまんじゅう チキンハム | ほししいたけ なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり | 660 21.8 | からだ あたたか いわう にらは、身体を温めたり、胃腸の はたら 働きをよくする効果があります。 |
| 17 | すい | まるパン | 牛乳 | チンゲンサイのクリームスープ コロッケ（ソースかけ） コーンサラダ | ショーティング さとう あぶら じゃがいも | だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう とりむねにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト | チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん コーン キャベツ きゅうり | 652 20.4 | さい しゅん あき ふゆ チンゲン菜の旬は秋から冬で、 スープにするとビタミンも一緒に 摂れます。 |
| 18 | もく | むぎごはん | 牛乳 | とうふじる ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ | こめ むぎ さとう あぶら | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたももにく | たまねぎ にんじん ゆかり チンゲンサイ ねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ | 553 23.0 | ぶたにく しょうが いっしょ せつしゅ 豚肉と生姜を一緒に摂取すること で、エネルギー代謝がアップし、 ひ たいさく 冷え対策にもなります。 |
| 19 | きん | くりごはん | 牛乳 | つぼんじる あじフライ ちぐさあえ | こめ もちごめ くろごま くり さつまいも さといも こんにゃく あぶら すりごま | ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく あぶらあげ あじ チキンハム | ごぼう だいこん キャベツ にんじん ねぎ コーン ほししいたけ チンゲンサイ | 579 24.4 | ふるさとくまさんデーです☆今月 くま ちはう しょうかい は「球磨地方」を紹介します。 |
| 22 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | こうやどうふのたまごとじ いかねぎやき やさいのこんぶあえ | こめ むぎ じゃがいも でんぶん すりごま | ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご いかねぎやき とりむねにく | たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン こんぶ | 604 26.1 | こうやどうふ 高野豆腐は、たんぱく質、鉄分、 カルシウムが豊富です。 |
| 24 | すい | てづくりハムロール | 牛乳 | にくだんごスープ ポテトサラダ | パンきじ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ | ロースハム ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ツナ | だいこん たまねぎ にんじん しめじ コーン えのきたけ ねぎ きゅうり | 513 20.0 | てづくり 手作りパンです♪給食室みんなで いっしょ うけんめく 一生懸命に作ります(^^)/ |
| 25 | もく | むぎごはん | 牛乳 | うおそうめんじる にくづめいなりにもの じゃこサラダ | こめ むぎ さとう うおそうめん ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ にくづめいなり ちりめん | たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんじん こんぶ えのきたけ キャベツ きゅうり | 594 24.2 | うお うお 魚そうめんはイトヨリダイのすり み めん 身を麺にしたもの。 |
| 26 | きん | むぎごはん | 牛乳 | ワンタンスープ ぎょうざバーグ もやしのちゅうあえ | こめ むぎ さとう ワンタン でんぶん ごまあぶら うおそうめん | ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたひきにく たまご | にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ にら もやし きゅうり きくらげ | 594 22.2 | ぎょうざ ぎょうざ 餃子バーグは餃子のたねをハン バーグにしたものであります☆給食室で つく 作ります。 |
| 29 | げつ | ざっこくごはん | 牛乳 | ポークカレー ナゲット こんにゃくサラダ | こめ じゅうごこくまい あぶら じゃがいも こんにゃく マヨネーズ | ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたももにく ツナ | にんじん たまねぎ すりおろしりんご グリンピース キャベツ きゅうり | 656 19.6 | こんにやくはプリプリとした食感 か た まんぶく でよく噛んで食べるため、満腹に しょくさい なりやすい食材です。 |
| 30 | か | むぎごはん | 牛乳 | けいはんのぐ あつあげガーリックいため | こめ むぎ さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう きんしたまご とりささみ あつあげ ぶたももにく | いんげん ねぎ にら にんじん ほししいたけ レモン きざみのり もやし | 574 26.7 | けいはん かごしまけん あまみおおしま 鹿児島県の奄美大島を代表 する郷土料理です♪お茶漬けのよ うにして食べます。 |

※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。