



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		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 だいず 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	ぼうさい 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 環境に感謝し、考えながら食べま しょう。
2	か	すしめし		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	てつく 手作りキンパにしています♪しっ かり手を洗って巻き寿司を作っ てくだ さいね☆
3	すい	コッペパン		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	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたもにく 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	でんとうてき りょ 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		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 でんぷん 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		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 なら なし	595 23.0	きせつ なし 季節のフルーツ「梨」です♪便秘 改善や整腸作用があります。
8	げつ	むぎごはん		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 ぶたもにく だいず 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	いも だい 「ソイポテト」はさつま芋、大 豆、ちりめんを絡めたおやつです ♪
9	か	むぎごはん		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 こんにやく 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	しる 「たぬき汁」はさつま揚げが入っ ている汁物です。
10	すい	こくとうパン		しるビーフン とりのからあげ てっこつサラダ	ショートニング さとう ごまあぶら くろざとう あぶら ビーフン でんぷん すりごま マヨネーズ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたもにく チーズ とりもにく 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	てっこつ てつぶん 鉄骨サラダは鉄分やカルシウムを 多く含む、ほうれん草やチーズが はい 入っています。
11	もく	むぎごはん		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 でんぷん 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 ほか 豚肉の味噌炒めに使われる「赤み 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		ごじる とりのうめてりやき ひじきあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも すりごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず いりこ とりもにく	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 だいず 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		マーボーなす にらまんじゅう はるさめサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん 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 いちよう にらは、身体を温めたり、胃腸の はたら 効果 働きをよくする効果があります。
17	すい	まるパン		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	ショートニング さとう あぶら じゃがいも	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりむねにく ぎゅうにく 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		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 豚肉と生姜と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		つぼんじる あじフライ ちぐさあえ	こめ もちごめ くるごま くり さつまいも さといも こんにやく 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	こんげつ ふるさとくまさんデーです☆今月 は「球磨地方」を紹介します。
22	げつ	むぎごはん		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 でんぷん 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 しつ てつぶん 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		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	てつく 手作りパンです♪給食室みんなで いっしょうけんめい一生懸命に作ります(^)/
25	もく	むぎごはん		うおそうめんじる にくづめいなりのにも 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 めん 魚そうめんはイトヨリダイのすり 身を麺にしたものです。
26	きん	むぎごはん		ワントンスープ ぎょうざバーグ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ワントン でんぷん 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 なら 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す☆給食室で つく 作ります。
29	げつ	ざっこくごはん		ポーカカレー ナゲット こんにやくサラダ	こめ じゅうごくまい あぶら じゃがいも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたもにく 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	しよつぷ こんにやくはブリブリとした食感 でよく噛んで食べるため、満腹に なりやすい食材です。
30	か	むぎごはん		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 ぶたもにく	いんげん ねぎ なら 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 だいひ 鶏飯は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。