



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			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	すい	てづくりまるパン		ふたにくとんににくのスバゲッティ ごぼうサラダ ブルーベリージャム	パンきじ あぶら スパゲッティ さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぶたももにく ツナ	たまねぎ にんじん ブルーベリー チンゲンサイ しめじ にんにく ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり	624 24.6	今日のパンは給食室で丸めて焼いています♪
2	もく	むぎごはん		たぬきのおみそしる さけのハーブやき れんこんきんぴら	こめ むぎ さとう じゃがいも つきこんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ あぶらあげ いりこ さけ ぶたももにく いんげん	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが れんこん	631 31.2	「さけ」は高品質なたんぱく質が豊富です。
3	きん	むぎごはん		にくじゃが ちくわのいそべあげ かきなます	こめ むぎ さとう じゃがいも つきこんにやく こむぎこ あぶら すりごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたももにく ちくわ	にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース ほししいたけ たけのこ あおのり かき	656 22.5	「かき」はビタミンCが多く免疫力アップになります。
6	げつ	むぎごはん		おつきみじる やさしいしんじょう のりかつサラダ・だいふく	あぶら こめ ごまあぶら さとう むぎ すりごま ねりごま しらたまもち だいふく	とうふ とりむねにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん のり きゅうり しょうが ほししいたけ ねぎ キャベツ えのきたけ だいこん チンゲンサイ わかめ	668 25.1	「十五夜」です♪今夜月を眺めてみましょう(^^)
7	か	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに イカのこはんやき すみそあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく すりごま あぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ えだまめ イカ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	572 18.2	「かぼちゃ」はビタミン、食物繊維がとても豊富です。
8	すい	まるパン		こんさいスープ ギャルそねしおからあげ コールスローサラダ	ショートニング さとう あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ポークウインナー とりむねにく	たまねぎ にんじん コーン だいこん ごぼう きゅうり しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ	565 25.4	「ギャル曽根」考案のからあげを給食に入れてみました☆
9	もく	むぎごはん		うおそうめんじる だいずとうふやき キャベツのおかかあえ	こめ むぎ うおそうめん すりごま	ぎゅうにゅう とうふ だいず	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり	603 23.8	「大豆」は畑の肉と呼ばれるほど栄養価が高い食品です。
10	きん	むぎごはん		はるさめスープ ぶたもやしキムチ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたももにく	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ きくらげ もやし にら キムチ	598 23.0	「ブルーベリー」は目の健康維持が期待できます。
14	か	ざっこくごはん		あきのきのこカレー いりこだいず かいそうサラダ	こめ ざっこくまい ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたももにく いりこ だいず ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ えのきたけ まいたけ グリーンピース りんご かいそう キャベツ	647 23.7	「きのこ」は低カロリーで食物繊維も多く整腸作用があります。
15	すい	コッペパン		かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン まめサラダ	ショートニング さとう バター あぶら يونクリーム	ぎゅうにゅう ヨーグルト ポークウインナー えだまめ とりむねにく ミックスビーンズ	かぼちゃ たまねぎ バセリ にんにく きゅうり キャベツ にんじん	651 25.9	「まめ」類は鉄・マグネシウムなどのミネラルが豊富です。
16	もく	ぶらんくめし		いちようはじる ごぼうバーグ ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら さとう さともいも すりごま	あぶらあげ ちくわ だいず たまご ぎゅうにゅう とりむねにく	さんさい ほししいたけ ゆかり ねぎ たけのこ ごぼう きゃべつ もやし にんじん だいこん ごぼう きゅうり	553 23.3	ふるさとくまさんデーです。今月は「上益城」地域を紹介します。
17	きん	むぎごはん		とうふのみそしる さかなのバーベキューソース きゅうりのすのもの	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう すりごま	ぎゅうにゅうとうふ いりこ あぶらあげ ホキ	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ ねぎ りんご きゅうり もやし	601 25.2	「酢の物」の酢に含まれる酢酸は消化を助ける効果があります。
20	げつ	むぎごはん		あつあげのそぼろに さんまのかんろに かみかみあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ さんま さきいか	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース ごぼう キャベツ きりぼしだいこん	695 26.0	「秋刀魚」は秋の味覚の代表で、良質な脂が豊富です。
21	か	むぎごはん		さともいのみそしる やきぐりコロッケ とりささみサラダ	こめ むぎ さとう さともいも くり ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし とりささみ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし わかめ	626 21.7	今月のみそ汁は「里芋」です。胃腸に優しく低カロリーです。
22	すい	ウインナーパン		チンゲンサイのクリームに ひじきサラダ	パンきじ あぶら じゃがいも さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	ポークウインナー とうにゅう ぎゅうにゅう とりささみ とりむねにく しろいんげんまめペースト	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン キャベツ ひじき きゅうり	585 22.8	「ウインナーパン」は給食室で作ります。
23	もく	むぎごはん		のっぺいじる とうふのカップやき だいこんサラダ	こめ むぎ さともいも こんにやく でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく ちくわ とうふ ツナ チーズ とりささみ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ みずな ほししいたけ たまねぎ	660 25.6	「のっぺい汁」は具だくさんで少しとろみのある汁です。
24	きん	むぎごはん		わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりむねにく	わかめ えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり もやし ほうれんそう にんじん	636 25.9	「ヤンニョムチキン」は日本語で味付けチキンという意味です。
27	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ パンブキンロール パンサンスー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ チキンハム ぶたひきにく	ほししいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ かぼちゃ にんじん もやし きゅうり	748 24.4	「パンブキンロール」はカボチャの春巻きです♪
28	か	むぎごはん		だごじる さばのカレーパンこやき ごまあえ	こめ むぎ パンこ すりごま しらたまこ じゃがいも さとう ちゅうりきこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねにく さば	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほししいたけ もやし いんげん	691 27.3	「だごじる」は熊本の郷土料理で、だごは団子のことです。
29	すい	しょくパン		きつねうどん れんこんつくねのてりやき こんにやくサラダ	ショートニング さとう うどんめん こんにやく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう れんこんつくね あぶらあげ かまぼこ とりむねにく ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	592 26.5	「きつねうどん」は甘く味付けした油揚げをのせたらうどんです。
30	もく	むぎごはん		ごじる ぶたにくのおこしうじため みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず いわし ぶたももにく	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ わかめ もやし チンゲンサイ にら みかん	645 27.5	「呉汁」は主に中国地方、九州の一部で食べられてきた料理です。
31	きん	にんじんピラフ		やさいスープ キャベツバーグ かぼちゃムース	こめ むぎ あぶら マーガリン かぼちゃムース じゃがいも さとう	ツナ えだまめ ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ グリーンピース ねぎ	630 22	今日はハロウィンです☆秋の収穫に感謝しましょう(^^)／

※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。