



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		
4	か	むぎごはん		にくじやが ししゃものガーリックやき ひじきのあえもの	こめ むぎ あぶら じやがいも こんにゃく さとう オリーブオイル すりごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたもにく ししゃも ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ たけのこ キャベツ チンゲンサイ	623 22.2	チンゲン菜は中国から伝わった野菜です。 さいとうごく たまなさん しまる。 さいとうごく たまなさん しまる。 チンゲン菜は中国から伝わった野菜です。 さいとうごく たまなさん しまる。 チンゲン菜は中国から伝わった野菜です。 さいとうごく たまなさん しまる。
5	すい	てづくり しおパン		ミネストローネ てりやきチキン ツナサラダ	パン ジやがいも バター マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう チキンハム ツナ てりやきチキン わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	591 31.0	おパンはお手作りします。 さいとうごく たまなさん しまる。 さいとうごく たまなさん しまる。
6	もく	むぎごはん		わかめスープ すどり あんにんどうふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりむねにく わかめ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	えのきたけ たまねぎ ねぎ ピーマン しいたけ たけのこ にんじん	604 27.0	わかめなどの海藻類には、おなかの調子 を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれ ています。
7	きん	むぎごはん		ぶたじる さかなのゆうあんやき もやしのすのもの	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ さば ぶたもにく ちりめん いりこ (だし)	にんじん ごぼう きゅうり だいこん ねぎ ゆず しょうが もやし	629 27.1	さかな ゆうあんや 魚の幽庵焼きは、ゆずを入れた調味料に 漬け込んで焼いたものです。
10	げつ	ざっこく ごはん		ポークカレー カリカリサラダ りんご	こめ ざっこく あぶら じやがいも	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたもにく やきぶた チーズ	にんじん たまねぎ りんご れんこん きくらげ キャベツ きゅうり	689 21.5	カリカリサラダにはレンコンやきくらげ など、しっかり噛んでほしい食材が入っ ています。
11	か	むぎごはん		のっぺいじる ぶたにくのしょうがやき うのはなえ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく ちくわ ぶたもにく ツナ おから	にんじん ごぼう きくらげ だいこん ねぎ きゅうり しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ	659 27.2	うのはなえ 卵の花和えは「おから」を使ったサラダ です。
12	すい	まるパン		あきのクリームシチュー チキンパティ コールスローサラダ・ぐりとぐらのカステラ	まるパン バター はくりきこ じやがいも さつまいも あぶら グラニューとう	ぎゅうにゅう とりむねにく とうにゅう チキンパティ	たまねぎ にんじん チングンサイ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	786 25.1	えほん きゅうり 絵本給食です。「ぐりとぐら」に登場す るカステラを再現してみました☆
13	もく	むぎごはん		やさいスープ タコライス トマトサラダ	こめ むぎ あぶら じやがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ポークワインナー だいす ぶたひきにく	たまねぎ チンゲンサイ コーン にんじん ピーマン キャベツ しょうが にんにく トマト	602 20.4	タコライスはメキシコのタコスをアレン ジした料理です。ごはんの上に乗せて食 べてみてください！
14	きん	むぎごはん		かきたまじる さかなのクラッカーあげ ごしょくあえ	こめ むぎ ごま でんぶん こむぎこ さとう ソーダクラッカー ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ あかうお わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん しめじ きくらげ もやし キャベツ こまつな コーン	627 28.5	さかな 魚のクラッカー揚げは碎いたクラッカー を衣にして揚げています。
17	げつ	わかめごはん		タイピーエン ひじきぎょうざ さつまいもサラダ	こめ むぎ あぶら はるさめ さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたもにく いか いんげん ぎょうざ チキンハム	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ	664 20.8	タイピーエンは熊本の名物料理で、野菜 がたっぷり入っています。
18	か	やよいごはん		おひめさんだんごじる とりのしおこうじやき あまずあえ	こめ しらたまこ さとう こだいまい こむぎこ すりごま さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねにく いりこ (だし)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	618 28.3	ふるさとくまさんデーです。今月は鹿本 地方の郷土料理を紹介します。
19	すい	パインパン		ポトフ トマトオムレツ グリーンサラダ	パインパン じやがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー オムレツ えだまめ ささみ	パインアップル たまねぎ しめじ にんじん キャベツ プロッコリー きゅうり コーン	627 27.0	ぎゅうにゅう 牛乳にはみなさんの成長に欠かせないカ ルシウムがたくさん入っています。残さ ず飲みましょう！
20	もく	むぎごはん		ちゅうかスープ さかなのチリソースかけ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ 木キ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり ピーマン もやし きくらげ	585 22.2	さかな 魚のチリソースかけは揚げた魚に手作り の野菜ソースをかけます。
21	きん	むぎごはん		さつまいものみそし てづくりハンバーグ じゃことやさいのあえもの	こめ むぎ パンこ さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうふ いりこ (だし) ちりめん ぎゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	701 28.1	今月のみそ汁は「さつま芋」です。食 物のこ もやし ほろほろ しょくさい 繊維が豊富な食材です。
25	か	むぎごはん		けんちんじる ささみのレモンづけ ごずこんサラダ	こめ むぎ あぶら じやがいも でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ささみ ひじき ミックスピーンズ	だいこん ねぎ にんじん キャベツ しいたけ レモン コーン	632 27.7	こすこん 胡豆昆サラダにはたくさんの食材が入っ ていて、栄養たっぷりのサラダです。
26	すい	てづくり まるパン		ミートスパゲティ ごぼうサラダ みかん	パン スパゲティ あぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ツナ だいす	にんじん たまねぎ みかん マッシュルーム しょうが ごぼう にんにく きくらげ キャベツ きゅうり	650 25.2	まる 丸パンは給食室で手作りします。焼きた てなので、外はカリッと中はふんわりし ています。
27	もく	むぎごはん		とうふじる さばのみそに やさいのこんぶあえ	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりむねにく こんぶ あぶらあげ さばごまみそに	たまねぎ にんじん チングンサイ ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン	620 24.7	とうふ お豆腐は「山本豆腐」さんから毎朝出来 た とうふ とうふ とうふ 立てのお豆腐を届けていただいています ♪
28	きん	むぎごはん		ハヤシ ナゲット ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたもにく ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり	625 22.3	バランスのとれた食事で、風邪に負けな い丈夫なからだをつくりましょう！

※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。