



# 献立表

令和7年度  
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしよく	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		にくじゃが 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 じゃがいも こんにやく 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。給食では玉名産のものを使用しています。
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 じゃがいも 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	塩パンは給食室で手作りします。焼きたてはおいしいですよ♪
6	もく	むぎごはん		わかめスープ すどり あんにとんどうふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりむねにく わかめ あんにとんどうふ 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 こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ さば ぶたももにく 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	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 じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたももにく 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 うのはなあえ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく でんぷん 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	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 パター はくりきこ じゃがいも 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 チンゲンサイ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	786 25.1	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 じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ポークウインナー だいず 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の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 でんぷん 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	魚のクラッカー揚げは砕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 こんにやく	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 じゃがいも 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 ブロッコリー きゅうり コーン	627 27.0	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 ホキ 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	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		さつまいものみそじる 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 じゃがいも でんぷん 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 ミックスビーンズ	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	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 だいず	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	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 さばゴマみそに	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン	620 24.7	お豆腐は「山本豆腐」さんから毎朝出来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 ぶたももにく ミックスビーンズ	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。