



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 | むぎごはん | 牛乳 | ごじる ぶたにくのしおこうじいため てづくりぶどうゼリー | こめ むぎ あぶら さといも さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいす ぶたにく いりこ (だし) | だいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ もやし ぶどうかじゅう ピーマン キャベツ たまねぎ | 698 33.5 | ごじる だいす ねぎ ぶたにく 牛乳は大豆と野菜がたっぷり入った、 栄養満点の汁物です。体が温まります よ。 |
| 2 か | むぎごはん | 牛乳 | ふしうめんじる さかなのたつたやき はくさいのおかかあえ | こめ むぎ あぶら ふしうめん でんぶん さとう | ぎゅうにゅう とうふ さば とりにく | にんじん ねぎ えのきたけ しょうが はくさい チンゲンサイ | 637 26.4 | ふしうめんは、手延べ製法で きにできる丸くカーブした部分のそ めんです。 |
| 3 すい | きなこあげパン | 牛乳 | ポトフ にんじんサラダ レンコンチップス | でんぶん さとう あぶら きなこ コッペパン くろざとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ぶたひきにく とりにく ぶたにく えだまめ ぎゅうにゅう ツナ | たまねぎ にんじん キャベツ しめじ れんこん あおのり | 691 23.0 | れんこんは10月～3月が旬の野菜で、こ の時期はねっとりとした食感と甘みが 増します。 |
| 4 もく | むぎごはん | 牛乳 | マーぼーはるさめ はるまき もやしのちゅうかあえ | こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす | たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ きくらげ もやし たけのこ こまつな | 719 21.0 | 寒い日が続いますが、たくさん食べ て、さに負けない丈夫ながらだをつく りましょう！ |
| 5 きん | むぎごはん | 牛乳 | なんかんあげどん さつまいもサラダ ミニトマト | こめ むぎ あぶら でんぶん さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ちくわ たまご ハム | ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ トマト | 704 23.5 | なんかんあげどんは江戸時代から伝わる南関町 の特産物で、もっちとした食感が特徴 です。 |
| 8 げつ | むぎごはん | 牛乳 | ぶたじる さけのハーブやき ごずこんサラダ | こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま | ぎゅうにゅう あつあげ さけ ぶたにく ミックスビーンズ ひじき とりささみ いりこ (だし) | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ コーン | 623 28.5 | 今日のお米は、のうやくや化や学園で育てた玉名産のお米 です。 |
| 9 か | しょうが チャーハン | 牛乳 | はんぺんじる かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーサラダ | こめ むぎ あぶら ごまあぶら | ぶたにく はんぺん わかめ ぎゅうにゅう ツナ かぼちゃひきにくフライ | しょうが たまねぎ にら にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ ブロッコリー コーン | 580 20.7 | ブロッコリーはやさいなかでも栄養素が 豊富です。身体を守る機能をサポート してくれます。 |
| 10 すい | ミルクパン | 牛乳 | ラビオリースープ スパニッシュオムレツ まめサラダ | ミルクパン じゃがいも ラビオリ バター あぶら | ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ミックスビーンズ たまご ウインナー | たまねぎ チンゲンサイ きゅうり にんじん キャベツ | 628 29.1 | スパニッシュオムレツは、スペインの 伝統的な卵料理のことです、じゃがいも とたまねぎを使います。 |
| 11 もく | むぎごはん | 牛乳 | ちゃんこじる さかなのみそマヨやき ゆかりあえ | こめ むぎ さとう こんにゃく ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま | ぎゅうにゅう あぶらあげ にくだんご ホキ | はくさい チンゲンサイ にら もやし きゅうり キャベツ ゆかり | 606 24.7 | 「ちゃんこ」とは相撲部屋で「ちゃん こ番」の力士が作る料理のことをいい ます。 |
| 12 きん | むぎごはん | 牛乳 | おでん・ごまあえ てづくりふりかけ みかん | こめ むぎ さとう さといも じゃがいも こんにゃく ごま | ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん あつあげ うずらたまご とりにく がんもどき かつおぶし ひじき | だいこん キャベツ にんじん ゆかり みかん もやし | 622 23.7 | ふりかけは給食室で手作りします。か つお節やひじき、ゆかりなどが入って います。 |
| 15 げつ | ざっこくごはん | 牛乳 | ふゆやさいカレー だいすちりめん かいそうサラダ | こめ ざっこく じゃがいも あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ツナ かいそうサラダ | たまねぎ ごぼう れんこん にんじん キャベツ きゅうり グリンピース りんご | 652 22.0 | 冬野菜カレーには、ごぼうやれんこん などの冬が旬の食材が入っています。 み見つけてみてくださいね！ |
| 16 か | むぎごはん | 牛乳 | たぬきじる さかなのカレーなんばん しそこんぶあえ | こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも でんぶん さとう ごま | ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ ホキ こんぶ | にんじん ねぎ レモン えのきたけ しょうが たまねぎ もやし ピーマン | 649 27.0 | 牛乳にはみなさんの成長に欠かせない カルシウムが入っています。寒いです が残さず飲みましょう。 |
| 17 すい | きのこスープ | 牛乳 | ナポリタン フルーツヨーグルト | パン バター スパゲティ あぶら さとう | ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ワイン ヨーグルト | たまねぎ えのきたけ コーン ピーマン にんじん おうとう しめじ パイン みかん バナナ | 683 24.3 | 横島小で大人気のきのこスープです。 パンをスープにつけて食べるとおいし いですよ♪ |
| 18 もく | むぎごはん | 牛乳 | キムチスープ かんこくふういりどり もやしのナムル | こめ むぎ あぶら ごまあぶら さといも さとう こんにゃく ごま | ぎゅうにゅう とうふ とりにく | たまねぎ にんじん きくらげ えだまめ はくさい はくさい (キムチ) ごぼう もやし チンゲンサイ ねぎ | 592 21.1 | かんこくふういりどり 韓国風炒り鶏はコチュジャンを使って 作ります。 |
| 19 きん | さつまいもごはん | 牛乳 | たけみつこうなべ いわしのかんろに れんこんのきんぴら | こめ もちめ さとう ごまあぶら さつまいも ごま あぶら こむぎこ さといも つきこんにゃく | ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とりにく いんげん いわし いりこ (だし) | だいこん こまつな にんじん ごぼう れんこん | 649 25.5 | ふるさとくまさんデーです。今月は菊 池地方の郷土料理や特産物を紹介しま す。 |
| 22 げつ | むぎごはん | 牛乳 | じゃがいものトマトに タンドリーチキン こんにゃくサラダ | こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ヨーグルト ツナ | たまねぎ にんじん えのきたけ トマト ミルボア にんにく キャベツ きゅうり | 728 26.6 | タンドリーチキンはヨーグルトやカ レー粉、ケチャップなどの調味料に漬 け込んで焼きます。 |
| 23 か | むぎごはん | 牛乳 | はくさいのみそしる ホキのてんたまあげ きりぼしだいこんのいりに | こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ホキ いりこ (だし) わかめ | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちりめん ホキ いりこ (だし) わかめ | はくさい たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ きりぼしだいこん えだまめ | 624 23.8 | 今月の季節野菜のみそ汁は「白菜」で す。冬が旬の野菜で霜にあたることで よりおいしくなります。 |
| 24 すい | ピザトースト | 牛乳 | やさいのスープに かぼちゃサラダ セレクトケーキ | しょくパン じゃがいも あぶら | ベーコン チーズ チキンハム ギュウにゅう にくだんご | ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん パセリ かぼちゃ きゅうり えだまめ | 678 23.3 | 今年最後の給食はクリスマスメニュー です。みなさんが選んだケーキをお楽 しみに♪ |

※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。