



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		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 だいず 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 だいず やさい 呉汁は大豆と野菜がたっぷり入った、 えいようまんてん するもの からだ あたた 栄養満点の汁物です。体が温まります よ。
2	か	むぎごはん		ふしそうめんじる 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 ふしそうめん 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	ふしそうめんは、手延べ製法で作ると きにできる丸くカーブした部分のそう めんです。
3	すい	きなこあげパン		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 くらげとう 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		マーボーはるさめ 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 だいず	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	寒い日が続きますが、たくさん食べ て、さに負けない丈夫なからだをつく りましょう！
5	きん	むぎごはん		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	南関揚げは江戸時代から伝わる南関町 の特産物で、もちっとした食感が特徴 です。
8	げつ	むぎごはん		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 こんにやく 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、農業や化学肥料を使わ ずに、自然の力で育てた玉名産のお米 です。
9	か	しょうが チャーハン		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 なら 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	ブロッコリーは野菜の中でも栄養素が 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		ラビオリスープ 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、じゃがいも とたまねぎを使います。
11	もく	むぎごはん		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 こんにやく 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 なら 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		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 こんにやく 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		ふゆやさいかレー だいずちりめん 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 グリーンピース 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		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 こんにやく 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		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 ウインナー 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 パナナ	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 いですよ♪
18	もく	むぎごはん		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 こんにやく 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	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		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 もちごめ 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 つきこんにやく	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		じゃがいものトマトに タンドリーチキン こんにやくサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく 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 ミルポア 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		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 こんにやく さとう ごまあぶら	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		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 ぎゅうにゅう 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。