



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質	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		
2	げつ	むぎごはん		ためきじる さけのハーブやき うのはなあえ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ノンエッグマヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ さけ おから ツナ	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり きくらげ	644 28.0	卵の花和えはおからを使った和え物です。食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでいます。
3	か	はなちりめんごはん		すましじる つくねのてりやき なのはなあえ・ももゼリー	こめ むぎ ふ すりごま さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ つくね わかめ ちりめん	なのはな にんじん えのきたけ ねぎ コーン キャベツ モモかじゅう	566 19.8	3月3日はひな祭りです。ももゼリーは給食室で手作りをします。お楽しみに♪
4	すい	ソフトフランスパン		ビーフシチュー チーズオムレツ コールスローサラダ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ チーズオムレツ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン	669 23.5	牛乳には、みなさんの成長に必要な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！
5	もく	むぎごはん		とうふのみそじる さかなのカレーなんばん ごずこんサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ ホキ ささみ ひじき いりこ (だし) ミックスビーンズ	だいこん たまねぎ にんじん コーン ねぎ レモン キャベツ	660 28.1	ごまは「食べる丸薬」といわれ、食物繊維、鉄、カルシウム、ビタミン類が豊富です。
6	きん	むぎごはん		トマトスープ てづくりハンバーグ イタリアンサラダ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう チキンハム ぎゅうにく ぶたにく たまご	トマト たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん	625 23.9	トマトは玉名市野菜振興協議会からいただいたものです。感謝の気持ちで食べましょう。
9	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ ぎょうざ はるさめサラダ	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 ぶたにく とうふ ぎょうざ チキンハム	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり にんじん もやし	667 25.0	マーボーどうふは中国の四川料理のひとつです。トウバンジャンなどを使って作っています。
10	か	キムたくごはん		タイピーエン さけのチーズフライ コーンサラダ	こめ むぎ ごま すりごま ごまあぶら はるさめ あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう うずらたまご いんげん サーモンチーズフライ	はくさいキムチ きゅうり コーン たくあんづけ きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	724 29.7	6年生の「リクエスト給食」第一弾！キムたくご飯が1番人気でした☆
11	すい	きのこスープ		ミートスパゲティ フルーツヨーグルト	こむぎこ スパゲティ バター あぶら さとう	ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト だいたい チーズ	たまねぎ えのきたけ しめじ みかん にんじん しょうが パナナ おうとう マッシュルーム にんにく パイン	714 24.8	6年生の「リクエスト給食」第二弾！パン食では、やっぱりきのこスープが人気ですね♪
12	もく	むぎごはん		だいたいのごもくに きびなごカリカリフライ ごまあえ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく いんげん だいたい きびなご	れんこん ごぼう キャベツ にんじん もやし たけのこ しいたけ	649 23.8	大豆は別名「畑のお肉」とも呼ばれ、タンパク質を多く含む食材です。
13	きん	むぎごはん		はるキャベツのみそじる とうふのカップやき ブロッコリーののりごまあえ	こめ むぎ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ (だし) ツナ チーズ わかめ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ のりつくだに にんじん ブロッコリー	670 25.0	今月の季節野菜のみそ汁は「春キャベツ」です。旬の野菜をたくさん食べましょう。
16	げつ	ざっこくごはん		カレー とんかつ かいそうサラダ	こめ ざっこく じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ツナ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ きゅうり	730 26.4	海藻には、おなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。
17	か	むぎごはん		なんかんあげどん ごもくきんぴら いちご	こめ むぎ でんぶん あぶらこんにやく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ちくわ たまご いんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ れんこん にんじん えだまめ いちご	676 24.3	南関揚げは江戸時代から伝わる、南関町の特産物です。もちっとした食感が特徴です。
18	すい	てづくりまるパン		かぼちゃのポタージュ にくだんごのケチャップいため	こむぎこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ミートボール とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん ピーマン えだまめ	619 22.3	手作り丸パンは給食室でひとつひとつ焼き上げます。焼きたてはおいしいですよ。
19	もく	たかなごはん		だごじる ちぐさやき あまざる	こめ むぎ ごま あぶら しらたまこ じゃがいも こむぎこ さとう	だいたい しらす ちぐさやき ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いりこ (だし)	たかなづけ ごぼう ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん しいたけ もやし	583 22.6	ふるさとくまさんデーです。今月は阿蘇地方の郷土料理を紹介します。
23	げつ	わかめごはん		つみれじる とりのからあげ かみんこサラダ・おいわいケーキ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま ケーキ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう つみれ とうふ とりにく さきいか チキンハム わかめ	きくらげ ごぼう チンゲンサイ にんじん たまねぎ レモン えのきたけ キャベツ きゅうり	778 30.0	今年度最後の給食はお祝いメニューです。6年生のみなさん、卒業おめでとうございます♪

※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。