



予定献立一覧表



令和6年度

小矢部市学校給食センター

日	曜	主食	飲み物	献立名	食品名			栄養価			行事食等			
					赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	上段…小学校	下段…中学校	食物繊維				
					血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー	カルシウム					
1	水	ごはん	牛乳	ふくらぎの甘辛揚げ 野菜のコンあえ きつねうどん メロンクリームソーダ風ゼリー	牛乳 ふくらぎ 豚巻きかまぼこ 揚げ わかめ	※ でんぷん 砂糖 ごま 油 うどん メロンクリームソーダ風ゼリー	キャベツ にんじん コーン 小松菜 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ	672	381	3.3	こどもの白献立 ラッキー献立			
841	418	4.5												
2	木	髪ごはん	牛乳	きなこ餅 ブロッコリーサラダ キーマカレー	牛乳 大豆 ふた肉 大豆ミート	※ 髪 でんぷん 油 砂糖 中華ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ	610	308	11.0	793	333	14.5	
3	金	憲法記念日												
6	月	振替休日												
7	火	小5~	牛乳	◆ソフト麺のミートソースかけ チキンナゲット ドレッシングサラダ	牛乳 ふた肉 大豆ミート チキンナゲット	コッパパン ソフト麺 油 砂糖 でんぷん フレッシュドレッシング	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ コーン	599	288	4.6	766	309	5.9	
625	371	4.4												
8	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのあんかけ 変わり揚げ さつまいものふた汁	牛乳 とうふハンバーグ ふた肉 厚揚げ みそ	※ 油 砂糖 でんぷん ごま さつまいも	きゅうり にんじん たくあんづけ 天根 こんにゃく ねぎ	625	371	4.4	789	397	5.9	
9	木	ごはん	牛乳	※ほたるいかのフライ お酢合 若竹汁 ◎ヨーグルト	牛乳 ほたるいかのフライ 揚げ わかめ とうふ ヨーグルト	※ 油 砂糖	天根 にんじん たけのこ しめじ 玉ねぎ	625	371	4.4	769	451	4.0	県民ふるさとの白 献立
609	359	6.2												
10	金	ごはん	牛乳	▲白身魚のアーモンド焼き ひじきのいため煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 白身魚(メバル) ひじき さつま揚げ ふた肉 大豆 揚げ みそ	※ マヨネーズ風味調味料 アーモンド 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	609	359	6.2	770	389	8.1	
13	月	ごはん	牛乳	※えびシューマイ ビーフソテー キムチ汁	牛乳 えびシューマイ ふた肉 大豆ミート とうふ 揚げ	※ ビーフ 油 ごま油	玉ねぎ もやし にんじん ビーマン 白菜 えのきたけ 白菜キムチ ちり	590	308	2.8	768	334	4.0	
614	305	8.4												
14	火	コッパパン	牛乳	ハニーマスタードチキン ◎ジャーマンポテト ★卵とコーンのスープ ▲小袋カシューナッツ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ ふた肉 卵	コッパパン はちみつ じゃがいも カシューナッツ	玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	614	305	8.4	747	330	10.8	
600	395	5.9												
15	水	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き 切干大根のいため煮 けんちん汁	牛乳 ほっけ ふた肉 とうふ	※ 油 砂糖 ごま 油 じゃがいも	切干大根 もやし コーン にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	600	395	5.9	761	441	7.8	
16	木	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮揚げ ★ごぼうサラダ だんご入りみそ汁	牛乳 わかさぎ ミックスピーズ 揚げ みそ	※ 油 砂糖 でんぷん マヨネーズ ごま もち	ごぼう にんじん キャベツ コーン 天根 白菜 ねぎ	615	484	4.2	788	561	5.4	
637	295	5.4												
17	金	ハトムギ入り ごはん	牛乳	★手作りベーコンエッグ カラフルソテー ポテトスープ ◎かつおぶりかけ	牛乳 卵 ベーコン ウインナー ふた肉 白身魚	※ ハトムギ 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パプリカ しめじ パセリ	637	295	5.4	758	306	7.9	メルヘン献立
608	489	3.8												
20	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 壁わかめのカレーきんぴら 中華風とうふ汁	牛乳 いわしの梅煮 ふた肉 大豆ミート 大豆 壁わかめ とり肉 とうふ	※ 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが	608	489	3.8	754	511	4.8	
21	火	黒糖パン	牛乳	豆コロッケ キャベツとれんこんのサラダ ポトフ	牛乳 豆コロッケ キャベツ ベーコン	黒糖パン 油 マヨネーズ ごま じゃがいも オリーブ油	れんこん にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン さやいんげん	636	420	11.0	783	464	13.8	
663	393	6.3												
22	水	ごはん	牛乳	▲ふた肉とナッツのケチャップからめ 大根サラダ にら入りワンタンスープ	牛乳 ふた肉 大豆 ふたレバー	※ 油 砂糖 でんぷん カシューナッツ 和風ドレッシング ワンタン	天根 にんじん ブロッコリー コーン 白菜 玉ねぎ ちり	663	393	6.3	853	443	8.7	
23	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き きゅうりの塩もみ ★野菜のうま煮	牛乳 さば うずら卵 ふた肉 がんもどき こんぶ	※ じゃがいも 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく 天根 生しいたけ	587	321	5.6	747	347	7.4	
596	332	3.1												
24	金	ごはん	牛乳	揚げ出しとうふの肉もかけ 三色ひたし 玉ねぎと油揚げのみそ汁 のりのつくだ煮	牛乳 揚げ出しとうふ ふた肉 みそ 揚げ わかめ ひじき	※ 油 砂糖 でんぷん ごま	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	596	332	3.1	748	360	4.1	
27	月	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ 青菜とキャベツのおひたし 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	※ でんぷん 小麦粉 油 ごま	にんにく にんじん キャベツ 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ	585	340	2.6	748	372	3.5	
602	347	7.5												
28	火	コッパパン	牛乳	★オムレツ まめまめサラダ ◎コーンクリームスープ	牛乳 オムレツ ミックスピーズ とり肉	コッパパン 油 ごまドレッシング じゃがいも マーガリン 小麦粉	ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	602	347	7.5	762	387	10.0	
583	330	3.5												
29	水	ごはん	牛乳	カツオフライ ゆずドレッシングサラダ ★にらたま汁 白濁風ゼリー	牛乳 カツオフライ 卵 豚巻きかまぼこ	※ 油 ゆずかつおドレッシング でんぷん 白濁風ゼリー	きゅうり にんじん 天根 玉ねぎ ちり えのきたけ	583	330	3.5	737	362	4.5	高知県の献立
607	270	2.6												
30	木	ごはん	牛乳	シシリアンライス風 ★小袋マヨネーズ 春雨スープ	牛乳 ふた肉 ベーコン	※ 油 はちみつ でんぷん マヨネーズ 醤油	きゅうり キャベツ パプリカ 白菜 ねぎ しめじ	607	270	2.6	766	284	3.4	
587	284	8.5												
31	金	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ キャベツのごま酢あえ じゃがいものそば煮 ぶどうゼリー	牛乳 ちくわ 青のり ふた肉 大豆ミート	※ でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも くり ぶどうゼリー	キャベツ もやし ブロッコリー にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	587	284	8.5	747	300	10.8	

以下の食品が含まれている場合は、献立名の横に印を表記してあります。

★	卵、卵製品
※	甲殻類(えび、かに等)、軟体類(いか、たこ等)
▲	ごま、くり以外の種実
◎	乳製品
◆	そばのコンタミネーション(微量混入)の可能性のあるもの

- ・ 栄養基準量 小学校(中学年) エネルギー650kcal、カルシウム 350 mg、食物繊維 4.5g
中学校(全年学) エネルギー830kcal、カルシウム 450 mg、食物繊維 7.0g
- ・ □で囲んだ食品は、小矢部市産です。米は、メルヘン米です。
- ・ 献立の内容は、都合により変更する場合があります。ご了承願います。
- ・ 一部の食品名(主に加工品)は、献立名と同一表記してあります。(加工品には多くの食品を使用しているため)
- ・ 小矢部市学校給食センターでは、種実(ごま・くり以外)の除去食を行っています。
希望される場合は、申請の手続きが必要になりますので学校にご相談ください。