



予定献立一覧表



令和7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			行事等	
				赤のなかま 血や肉のもとになる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える		
1	水	ごはん	◎牛乳 焼きギョーザ 小松菜とひじきのナムル ■ ホワイトラーメン ピーチシャーベット	牛乳 ギョーザ ひじき ぶた肉 大豆ミート 白みそ	米 さとう ごま油 ごま 油 干し中華麺	小松菜 もやし にんじん しょうが キャベツ 玉ねぎ にら ピーチシャーベット		
2	木	ごはん	◎牛乳 わかさぎの南蛮漬け 野菜の塩もみ ちゃんご汁	牛乳 わかさぎ とうふ ぶた肉	米 油 でんぶん さとう	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ		
3	金	ごはん	◎牛乳 ★ 鮭のコーンクリームマヨネーズ焼き しば漬けあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 鮭 ぶた肉 大豆ミート	米 マヨネーズ じゃがいも さとう	クリームコーン パセリ 大根 キャベツ きゅうり しば漬け 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん		
6	月	わかめごはん	◎牛乳 ★ 手作りベーコンエッグ コーンあえ だんご汁 お月見デザート	牛乳 卵 ベーコン わかめ みそ	米 もち お月見デザート	小松菜 キャベツ にんじん コーン 大根 ごぼう 葉ねぎ	お月見献立	
7	火	◎小5以上 減量コッペン	◎牛乳 コロッケ まめまめサラダ ■ ソフト麺のミートソース	牛乳 ミックスピーズ ぶた肉 大豆ミート	コッペン 油 コロッケ ごまドレッシング ソフト麺 さとう でんぶん	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 しめじ パセリ トマト		
8	水	ごはん	◎牛乳 サバのみそ煮 ビーフンソー 具だんご汁	牛乳 サバのみそ煮 ベーコン 厚揚げ	米 油 ビーフン さつまいも	キャベツ もやし にんじん ビーマン 白菜 大根 こんにゃく ねぎ		
9	木	ごはん	◎牛乳 ※ いかと高野豆腐の甘辛がらめ 青菜のごまあえ みそ汁	牛乳 いか 高野豆腐 わかめ みそ	米 油 でんぶん さとう ごま ふ	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 葉ねぎ		
10	金	ごはん	◎牛乳 とうふハンバーグのあんかけ 海藻サラダ かぼちゃのそぼろ煮 干しプルーン	牛乳 とうふハンバーグ 海藻ミックス とり肉 大豆ミート	米 さとう でんぶん 油 中華ドレッシング り	きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ こんにゃく かぼちゃ 干しプルーン	目の愛護デー献立	
13	月	スポーツの日						
14	火	◎コッペン	◎牛乳 ぶた肉のスタミナいため フライドポテト 野菜のスープ ◎ ぶどうヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ウインナー ぶどうヨーグルト	コッペン 油 さとう でんぶん フライドポテト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ にら 白菜 もやし にんじん しめじ コーン チンゲンサイ	スポーツの日献立	
15	水	ごはん	◎牛乳 ◎ ほうれん草のグラタン キーマカレー フルーツポンチ	牛乳 ほうれん草のグラタン ぶた肉 大豆ミート	米 油 じゃがいも カクレテザリー サイダー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パイン 黄桃 りんご バナナ		
16	木	ごはん	◎牛乳 ちくわの石垣揚げ 大根サラダ 肉うどん きなこ豆	牛乳 ちくわ ぶた肉 油揚げ きなこ豆	米 油 でんぶ粉 ごま 和風ドレッシング 干しうどん さとう	大根 にんじん アスパラガス コーン 玉ねぎ 葉ねぎ	ラッキーマン献立	
17	金	ハトムギ入り ごはん	◎牛乳 ★ 卵焼き はりはりあえ にら入りマーボー豆腐	牛乳 厚焼き卵 ぶた肉 大豆ミート とうふ 赤みそ	米 ハトムギ ごま 油 さとう ごま油 でんぶん	小松菜 もやし にんじん 切干大根 しょうが にんにく 玉ねぎ 生しいたけ にら	メルヘン献立	
20	月	ごはん	◎牛乳 ※ えびシューマイ 青菜のいり大豆あえ 大根と厚揚げの中華煮	牛乳 えびシューマイ 大豆 ぶた肉 厚揚げ	米 り ごま油 さとう	小松菜 キャベツ にんじん しょうが 大根 玉ねぎ 生しいたけ こんにゃく さやいんげん		
21	火	小学校 ◎揚げパン 中学校 ◎コッペン	◎牛乳 ★ スコッチエッグ ブロッコリーサラダ にら入りワンタンスープ ブルーベリージャム【中学校】	牛乳 脱脂粉乳 きなこ スコッチエッグ とり肉	コッペン 油 さとう コールドレッシング ワンタン ブルーベリージャム	ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 白菜 玉ねぎ にんじん もやし にら		
22	水	ごはん	◎牛乳 いわたしのしょうが煮 かおりあえ 肉じゃが ◎ 型抜きチーズ	牛乳 いわたしのしょうが煮 牛肉 チーズ	米 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん 菜めし 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん		
23	木	ごはん	◎牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップがらめ キャベツのごまあえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 レバー 大豆 厚揚げ みそ わかめ	米 油 でんぶん さとう ごま	キャベツ 小松菜 にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ		
24	金	ごはん	◎牛乳 ホッケの塩焼き ★ ポテトサラダ ごまキムチ汁	牛乳 ホッケ ぶた肉 とうふ みそ	米 じゃがいも マヨネーズ ごま	きゅうり 枝豆 にんじん 白菜 生しいたけ こんにゃく 白菜キムチ にら		
27	月	ごはん	◎牛乳 とり肉のねぎソースかけ 三色ひたし 根菜のみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 油 さとう でんぶん ごま さつまいも	ねぎ しょうが にんじん キャベツ 小松菜 大根 ごぼう		
28	火	◎コッペン	◎牛乳 アジフライ ドレッシングサラダ ホークピーズ	牛乳 アジフライ ぶた肉 大豆	コッペン 油 フレンチドレッシング じゃがいも さとう	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー にんにく 玉ねぎ トマト	セレクト給食 【大谷小・東部小・蟹谷中】	
29	水	ごはん	◎牛乳 サバのみそホル焼き 変わり漬け 厚揚げにじゃがいものそぼろ煮	牛乳 サバのみそホル焼き ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ	米 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	セレクト給食 【石動小・蟹谷小・大谷中】	
30	木	ごはん	◎牛乳 春巻き チャプチェ ★ 卵とコーンのスープ	牛乳 春巻き ぶた肉 大豆ミート 卵	米 油 春雨 さとう ごま油 でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん にら しめじ コーン パセリ	セレクト給食 【津沢小・石動中・津沢中】	
31	金	ごはん	◎牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ 小袋ケチャップ ◎ ジャーマンポテト わかめスープ かぼちゃプリン	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ チーズ ベーコン わかめ	米 じゃがいも ごま油 かぼちゃプリン	玉ねぎ パセリ にんじん 白菜 生しいたけ しょうが	ハロウィン献立	

以下の食品が含まれる場合は、献立名の横に記号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、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 小学校(中学年) エネルギー650kcal、カルシウム350mg 中学年(全学年) エネルギー830kcal、カルシウム450mg
- 下線のある食品は、小矢部市産です。米はメルヘン米です。(10月からは富富富です。)
- 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、献立名と同一表記にしています。(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。



小矢部市学校給食センターは、小矢部市健康福祉課の「おやべ朝食革命（レポリューション）」に協力し、おすすめ朝食レシピを提供しています。



おすすめ朝食レシピ



10月23日の給食「ぶた肉とレバーのケチャップがらめ」を作ってみませんか？

材料【4人分】		作り方
ぶた肉（とんかつ用）	120 g	① 大豆を一晩（8時間以上）水で戻す。 ② Bを合わせておく ③ 肉の下処理をする。 ぶた肉（とんかつ用）…2.5cm角に切る。 ぶたレバー…1.5cm角に切り、合わせたAに漬ける。 ④ 水気を切った大豆、ぶた肉、ぶたレバーに、片栗粉を付けて揚げる。 ⑤ 揚げた大豆、ぶた肉、ぶたレバーをBにからめる。
ぶたレバー	40 g	
A 濃口醤油	3 g	
A 酒	3 g	
大豆（乾燥）	30 g	
片栗粉	20 g	<ワンポイント> 水煮大豆を使用してもよいですが、乾燥大豆の方がカリカリになります。 大豆は、低温でじっくり揚げるとカリカリになります。
揚げ油	適量	
B ケチャップ	30 g	
B みりん	7 g	
B 酒	6 g	
B ウスターソース	6 g	
B 砂糖	1 g	