



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 血や肉のものとなる	黄のなかま 熱や力のものとなる	緑のなかま 体の調子を整える	
1	月	ごはん	◎牛乳	揚げ出しどふの肉みそかけ ★青菜のごまヨネースあえ ワンタンスープ	牛乳 牛乳 とり肉	牛乳 牛乳 ペーパン	あぶらさとう 米油 砂糖 でんぶん マヨネーズ ごま ワンタン あぶら 油 コッペパン 油 フレンチドレッシング さといも豆乳マーガリン	しょが こまつな 小松菜 キヤベツ にんじん なま 白菜 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ
2	火	◎コッペパン	◎牛乳	子持ちシヤモのフライ フレンチサラダ・小袋フレンチドレッシング さいのもの豆乳チヤウダー	牛乳	牛乳 ペーパン 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	子持ちシヤモのフライ フレンチドレッシング さといも豆乳マーガリン 小麦粉	プロコリー きゅうり キヤベツ
3	水	ごはん	◎牛乳	★かばちゃ入りオムレツ きりほじだいこん 切り大根のソースいため にく 肉じゃが	牛乳 牛乳 牛乳	かばちゃ入りオムレツ とり肉 ぶた肉	あぶら 油 さとう じゃがいも 砂糖	きりほじだいこん 切り大根 キヤベツ もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん
4	木	ごはん	◎牛乳	ホケの塩焼き 青菜とじいきのあえ物 ★八宝菜	牛乳	牛乳 牛乳 ぶた肉	ホケ ひじき うずら明	こまつな 小松菜 油 砂糖 あぶら 油 でんぶん ヤーコン さといも
5	金	ごはん	◎牛乳	※いわいと大豆の甘辛がらめ きゅうりとプロコリーのナムル さといも厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 牛乳 厚揚げ	いか 大豆 高野豆腐 さといも	プロコリー きゅうり キヤベツ にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ
8	月	ごはん	◎牛乳	とり肉の塩ごじ焼き しば漬けあえ おでん	牛乳	牛乳 牛乳 厚揚げ	とり肉 米 砂糖 さといも	にんじん キヤベツ きゅうり しば漬け こんにゃく 大根 こんにゃく さやいんげん
9	火	◎コッペパン	◎牛乳	ポテトコロッケ グリーンサラダ・小袋和風ドレッシング ミネストローネ	牛乳 牛乳 ペーパン	牛乳 牛乳 牛乳	コッペパン 油 ボテトコロッケ 和風ドレッシング じゃかいも マカロニ 砂糖	プロコリー アスパラガス キヤベツ ににく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ
10	水	ごはん	◎牛乳	赤魚のから揚げ 海藻サラダ・小袋中華ドレッシング カレースープ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま 赤魚 海藻ミックス ぶた肉	こまつな キヤベツ もやし きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ
11	木	ごはん	◎牛乳	●朝のベーコン巻き 枝豆サラダ・小袋青じそドレッシング かぼちゃのポタージュ	牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま 青じそドレッシング あらうづ 油 栗 バター 小麦粉	プロコリー えだまめ だいこん かぼちゃ 玉ねぎ
12	金	ごはん	◎牛乳	長崎天ぷら（ワカサギのフリッター） 浦上そば（きんぴら） ■ちゃんぽん麺	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま ワカサギのフリッター 浦上そば むきえび 紅白かまぼこ	ごぼう もやし にんじん こんにゃく キヤベツ 玉ねぎ 生しいたけ
15	月	ごはん	◎牛乳	イジのみぞれ煮 青菜のいり大豆あえ ★卵とじ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま 青じそドレッシング あらうづ 油 栗 バター 小麦粉	こまつな 小松菜 キヤベツ にんじん 玉ねぎ 生しいたけ さやいんげん
16	火	◎小5以上 減量コッペパン	◎牛乳	■ソフト麺のチリースかけ コーンシューマイ ピーンズサラダ ラ・フランソワゴルト	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	減量コッペパン（小5～） 油 砂糖 でんぶん ヤーコン ごまドレッシング ラ・フランソワゴルト	ににく しょが 減量コッペパン 油 砂糖 でんぶん ヤーコン ごまドレッシング ラ・フランソワゴルト
17	水	ごはん	◎牛乳	ちわいのいそべ揚げ 即席つけ や すき焼き煮	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま ちわい 油 砂糖 ふ	キヤベツ 大根 にんじん しょうが 白菜 玉ねぎ 生しいたけ こんにゃく ねぎ
18	木	ごはん	◎牛乳	サワラのたれづけ 青菜の納豆あえ いものこ汁	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま サワラ 納豆 とり肉 みそ	しょが こまつな 小松菜 もやし にんじん たかん漬け 白菜 こんにゃく ねぎ
19	金	ごはん	◎牛乳	ぶた肉のジャンロー ゆで野菜 じる だいこん ぶどうゼリー	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま ぶた肉 あぶらあ 油揚げ	しょうが 玉ねぎ プロコリー にんじん コーン もち ぶどうゼリー
22	月	ごはん	◎牛乳	かぼちゃサンドフライ れんこん入り白あえ あんかけうどん	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま あぶら 油 揚げ油 ごま さとう うどん 砂糖 でんぶん ヤーコン	こまつな 小松菜 にんじん こんにゃく れんこん しょうが めし 白菜
23	火	◎コッペパン	◎牛乳	ほれん草のグラタン かんきつサラダ ピーチシュー	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま かんきつ 油 じゃがいも さとう	だいこん プロコリー 大根 にんじん ににく 玉ねぎ トマト
24	水	クリスマスピラフ (チキンピラフ)	◎牛乳	★バジルチキン マカロニサラダ ミートボール入りボトフ クリスマスデザート	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	あがつま にく 肉団子	バジル マカロニ イタリアンドレッシング じゃがいも クリスマスデザート

・栄養基準量 小学校（中学校）エネルギー650kcal、カルシウム350mg 中学校（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。米はメルヘル米です。（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。(加工品で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（ごまやひのき）の除去を行っています。

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。

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



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（レボリューション）」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
QRコード



12月3日(水)の給食「切干大根のソース炒め」を作つてみませんか？

材料(4人分)		作り方
サラダ油	2 g	① 野菜の下処理をする。 切干大根…水に戻して絞り、食べやすい長さに切る。 キャベツ…短冊に切る。 にんじん…千切りに切る。
とりひき肉	25 g	② 油でとりひき肉、①の野菜ともやしを炒める。
切干大根	15 g	③ 火が通ったらAで味付けする。
キャベツ	40 g	
もやし	40 g	
人参	20 g	
玉ねぎ	40 g	
A 焼きそばソース	6 g	
A 塩・こしょう	少々	<ワンポイント> 調味料は、大量調理の分量なので、ご家庭では調整してください。
A ウスターソース	1.6 g	