



# 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 月	ごはん	牛乳	★ 揚げ出し豆腐の肉みそかけ ★ 青菜のごまマヨネーズあえ ワタンスープ	牛乳 揚げ出し豆腐 ぶた肉 みそ と肉	米 油 砂糖 でんぶん マヨネーズ ごま ワタン	しょうが 小松菜 キヤベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 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 さいこの豆乳チャウダー	牛乳 子持ちシヤモフライ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	コッペパン 油 フレンチドレッシング さいとも 豆乳マーガリン 小麦粉	ブロッコリー きゅうり キヤベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	マナー給食 【蟹谷中3年】
3 水	ごはん	牛乳	★ かぼちゃ入りオムレツ きりぼしだいこん 切干大根のソースいため 肉じゃが	牛乳 かぼちゃ入りオムレツ と肉 ぶた肉	米 油 じゃがいも 砂糖	きりぼしだいこん 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	ホッケの塩焼き ★ 八宝菜	牛乳 ホッケ ひじき ぶた肉 うずら卵	米 油 砂糖 油 でんぶん ヤーコン	ごまつな 小松菜 もやし にんじん しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ 生しいたけ	
5 金	ごはん	牛乳	※ いかに大豆の甘辛がらめ きゅうりとブロッコリーのナムル さいともと厚揚げのみそ汁	牛乳 いかに 大豆 高野豆腐 厚揚げ みそ	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油 さいとも	ブロッコリー きゅうり キヤベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
8 月	ごはん	牛乳	とりの肉の塩こうじ焼き しば漬けあえ おでん	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ 昆布	米 砂糖 さいとも	にんじん キヤベツ きゅうり しば漬け 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 ベーコン	コッペパン 油 ポテトコロッケ 和風ドレッシング じゃがいも マカロニ 砂糖	ブロッコリー アスパラガス キヤベツ にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	マナー給食 【石動中3年】
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 赤魚 海藻ミックス ぶた肉 ひよこ豆 大豆	米 油 でんぶん 中華ドレッシング じゃがいも	キヤベツ もやし きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ	マナー給食 【大谷中3年】
11 木	ごはん	牛乳	★ 卵のベーコン巻き 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 卵のベーコン焼き と肉	米 油 青じそドレッシング 油 パター 小麦粉	ブロッコリー えだまめ 大根 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	マナー給食 【津沢中3年】
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 ワカサギのフリッター ぶた肉 さつま揚げ むきびし 紅白かまぼこ	米 油 砂糖 中華麺	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	ながさき県 こんだて 長崎県の献立
15 月	ごはん	牛乳	★ イワシのみぞれ煮 青菜のいり大豆あえ ★ 卵とじ	牛乳 いわしのみぞれ煮 大豆 と肉 赤巻かまぼこ 卵	米 じゃがいも 砂糖	ごまつな 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	★ ソフト麺のチリソースかけ コンシューマイ ピーズサラダ ◎ ラ・フランスヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 コンシューマイ ミックスピーズ ラ・フランスヨーグルト	げんりょう 減量コッペパン (小5～) ソフト麺 油 砂糖 でんぶん ヤーコン ごまドレッシング	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ トマト ブロッコリー きゅうり	
17 水	ごはん	牛乳	★ ちくわのいそべ揚げ 即席つけ すき焼き煮	牛乳 ちくわ 青のり ぶた肉 焼き豆腐	米 油 てんぷら粉 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	こんだて メルヘン献立
18 木	ごはん	牛乳	★ サワラのたれつけ 青菜の納豆あえ いものご汁	牛乳 サワラ 納豆 と肉 みそ	米 油 でんぶん 砂糖 さいとも	しょうが 小松菜 もやし にんじん たくあん漬け 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 だんご汁 ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 油揚げ	米 油 砂糖 でんぶん じゃがいも もち ぶどうゼリー	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン ごぼう 大根 生しいたけ ねぎ	みんなで食べる学校給食
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 かぼちゃサンドフライ 白あえの素 と肉 油揚げ	米 揚げ油 ごま うどん 砂糖 でんぶん ヤーコン	ごまつな 小松菜 にんじん こんにゃく れんこん しょうが しめじ 白菜 ねぎ	とうじこんだて 冬至献立
23 火	◎コッペパン	牛乳	★ ほうれん草のグラタン かんきつサラダ ピーフッシュュー	牛乳 ほうれん草のグラタン と肉	コッペパン かんきつドレッシング 砂糖 じゃがいも 砂糖	ブロッコリー 大根 にんじん にんにく 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 ミートボール入りポトフ クリスマスデザート	牛乳 とり肉 肉団子	米 チキンピラフ マヨネーズ パン粉 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	バジル きゅうり キヤベツ 黄パプリカ 赤パプリカ 玉ねぎ にんじん かぶ コーン パセリ	こんだて クリスマス献立 ラッキー献立

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。		・ 栄養基準値 小学校(中学年) エネルギー650kcal、カルシウム350mg 中学年(全年) エネルギー830kcal、カルシウム450mg
★	卵、卵製品	・ 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。)
※	甲殻類 (えび、かに等)、軟体類 (いか、たこ等)	・ 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。
※	ごま、けり以外の種実	・ 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)
▲	乳製品	・ 小矢部市学校給食センターでは、種実(ごま、けり以外)の除去食を行っています。
■	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	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

QRコード



12月3日(水)の給食「切干大根のソース炒め」を作ってみませんか？

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	
切干大根	15 g	
キャベツ	40 g	② 油でとりひき肉、①の野菜ともやしを炒める。 ③ 火が通ったらAで味付けする。
もやし	40 g	
人参	20 g	
玉ねぎ	40 g	<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 焼きそばソース	6 g	
A 塩・こしょう	少々	
A ウスターソース	1.6 g	