



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	
7 月	ごはん	◎牛乳	焼きギョーザ 野菜いため 肉じゃが	牛乳 ギョーザ ベーコン ぶた肉	米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン こんにゃく さやいんげん	ちゅうがっこうきゅうしゅくかいし 中学校給食開始
8 火	◎コッペパン	◎牛乳	子持ちししゃものフライ まめまめサラダ 手作り肉だんごスープ ◎ ベビーチーズ	牛乳 子持ちししゃものフライ ミックスビーンズ とり肉 チーズ	コッペパン 油 ごまドレッシング パン粉 春雨	ブロッコリー きゅうり にんじん しょうが えのきたけ もやし ねぎ	
9 水	ごはん	◎牛乳	とり肉の照り焼き 青菜のコーンあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 大豆ふりかけ	牛乳 とり肉 あぶら油揚げ みそ わかめ 大豆ふりかけ	米 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ねぎ	しょうがっこうきゅうしゅくかいし 小学校給食開始
10 木	小麦ごはん	◎牛乳	ほうれん草のグラタン 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	米 麦 油 じゃがいも カクテルゼリー サイダー	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん パインアップル 黄桃 りんご バナナ	
11 金	ごはん	◎牛乳	赤魚のたれづけ きりほしたいこん 切干大根のひたし ワントンスープ	牛乳 赤魚 とり肉	米 油 でんぶん 砂糖 ごま ワントン	しょうが 小松菜 もやし にんじん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ しいたけ ねぎ	
14 月	ごはん	◎牛乳	肉シューマイ 青菜のナムル ぶた肉と野菜のうま煮	牛乳 肉シューマイ ぶた肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	小松菜 もやし にんじん 大根 しめじ こんにゃく さやいんげん	
15 火	◎コッペパン	◎牛乳	いわたしのカリカリフライ ★ ポテトサラダ 豆乳コーンクリームスープ	牛乳 いわたしのカリカリフライ とり肉 豆乳	コッペパン 油 じゃがいも マヨネーズ 豆乳マーガリン 小麦粉	きゅうり えだまめ にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	
16 水	ごはん	◎牛乳	花型とうふハンバーグのケチャップソース カラフルあえ 紅白だんご汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 花型とうふハンバーグ	米 砂糖 もち お祝いいちごゼリー	トマト キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 大根 にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	ちゅうがくしんききゅう いわい こんでん 入学進級お祝い献立
17 木	ごはん	◎牛乳	さばの塩焼き ごまあえ じゃがいものそぼろ煮 ▲ ミックスナッツ	牛乳 さば ぶた肉 大豆ミート	米 ごま じゃがいも 砂糖 ミックスナッツ	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	
18 金	ハトムギ入り わかめごはん	◎牛乳	★ 小矢部の米(my)たまごのベーコンエッグ コールスローサラダ ぶた肉 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 ベーコン 小矢部の米(my)たまご ぶた肉 油揚げ みそ	米 ハトムギ コールスロードレッシング さといも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	メルヘン献立
21 月	ごはん	◎牛乳	とり肉のねぎ塩だれ パンサンスー はるやさい 春野菜のスープ	牛乳 とり肉 わかめ	米 油 でんぶん 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	
22 火	◎アップルパン	◎牛乳	ポテトコロッケ 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 海藻ミックス ベーコン 白いんげん豆	アップルパン 油 ポテトコロッケ 中華ドレッシング じゃがいも 砂糖 マカロニ	キャベツ もやし ブロッコリー 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しめじ トマト	
23 水	ごはん	◎牛乳	ホッケのみりん焼き 三色ひたし マーボーどうふ	牛乳 ホッケ ぶた肉 大豆ミート とうふ 赤みそ みそ	米 砂糖 ごま 油 でんぶん ごま油	しょうが 小松菜 もやし にんじん にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ	
24 木	ごはん	◎牛乳	※ いかとこうやどうふの甘辛がらめ かぶのゆかりあえ キムチ汁	牛乳 いか 大豆 こうやどうふ ぶた肉 厚揚げ	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油	キャベツ かぶ 大根 しそ にんじん もやし しめじ 白菜キムチ ニラ	
25 金	ごはん	◎牛乳	たけのこ入りジャンロー フライドポテト 大根とえのきたけのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	米 油 砂糖 でんぶん フライドポテト	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ パセリ 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	
28 月	ごはん	◎牛乳	★ 厚焼き卵 こんぶあえ ■ みそラーメン 河内晩柑	牛乳 厚焼き卵 こんぶ ぶた肉 大豆ミート みそ 赤みそ	米 油 干し中華麺	大根 もやし 小松菜 しょうが にんにく にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ 河内晩柑	
29 火			昭和の日				
30 水	ごはん	◎牛乳	いわしのしょうが煮 ★ ひよこ豆のサラダ すき焼き煮	牛乳 いわしのしょうが煮 ひよこ豆 ぶた肉 焼きどうふ	米 マヨネーズ 砂糖 ふ	ブロッコリー キャベツ にんじん 白菜 玉ねぎ しいたけ こんにゃく ねぎ	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 小学校(中学年) エネルギー650kcal、カルシウム350mg 中学年(小学年) 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、くり以外の種実	・ 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(ごまくり以外)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)の可能性のあるもの	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。



新年度の給食が 始まります!!



【ハトムギ】



【メルヘン献立】

小矢部市学校給食センターでは、今年度も子供たちの成長と健康を願い、おいしくて楽しい給食、そして安全安心な給食を提供していきます。毎月の献立には、地元小矢部市でつくられた農産物を積極的に取り入れていきます。特に毎月19日の「食育の日」に合わせて実施する「メルヘン献立」の日には、ハトムギ入りごはん等の市内の農産物をふんだんに取り入れた献立を予定しています。

ラッキー献立の日には、星型や動物の形に型抜きをしたにんじんが、各クラスの汁物の中に2～3個入っています。にんじんは別の釜でゆでてから入れるので衛生管理も万全です。



【ラッキーにんじん】

作ってみませんか? 「たけのこ入りジャンロー」 25日に実施します。

材料【4人分】		作り方
炒め油	2g	①生姜はみじん切りにする。たまねぎはうす切り、人参とたけのこは短冊切りにする。 ②豚肉はさつとゆでる。 ③フライパンに油→生姜→人参、玉ねぎ、たけのこの順に入れて炒める。②も加える。 ④砂糖、濃口醤油、酒、薄口醤油で味付けする。 ⑤水溶き片栗粉（水は記載外：適量）でトロミをつける。
豚肉薄切り	160g	
生姜	2g	
玉ねぎ	80g	
人参	20g	
たけのこ水煮	24g	
砂糖	4g	
濃口醤油	5g	
酒	3g	
薄口醤油	4g	
片栗粉	1g	

