



# 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	火	◎コッペパン	◎牛乳	◎ラザニア 野菜のソテー 豆乳コーンクリームスープ ◎もものヨーグルト	牛乳 ラザニア ぶた肉 とり肉 豆乳 豆乳クリーム もものヨーグルト	コッペパン 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ コーン パセリ		
2	水	ごはん	◎牛乳	◎赤魚の南蛮だれがけ 青菜のゆばあえ ※えび団子入りちゃんこ鍋	牛乳 赤魚 ゆば 木綿豆腐 えび団子	米 油 砂糖 でんぷん	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ		
3	木	ごはん	◎牛乳	※いかと大豆のチリソースがらめ 蕎麦かめ入りサラダ 小袋中華ドレッシング 中華スープ	牛乳 いか 大豆 きわかめ ぶた肉	米 油 でんぷん 砂糖 中華ドレッシング ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キヤベツ コーン にんじん もやし 大根 チンゲンサイ		
4	金	ごはん	◎牛乳	◎ガーリックチキン かおりあえ ★にらたま汁	牛乳 とり肉 赤巻き 卵	米 でんぷん	にんにく キヤベツ きゅうり にんじん 菜めし 玉ねぎ えのきたけ にら		
7	月	ごはん	◎牛乳	◎アジフライ 五色あえ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 アジフライ ひじき 星型かまぼこ	米 油 砂糖 そうめん 七夕ゼリー	しょうが 小松菜 もやし にんじん コーン 生しいたけ 玉ねぎ ねぎ	七夕献立	
8	火	◎コッペパン	◎牛乳	★オムレツ グリーンサラダ 小袋ごまドレッシング ポークビーンズ	牛乳 オムレツ ぶた肉 大豆	コッペパン ごまドレッシング 油 じゃがいも 砂糖	ブロッコリー キヤベツ きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ トマト		
9	水	ごはん	◎牛乳	◎いわしの梅煮 ぶたキムチいため すまし汁	牛乳 いわしの梅煮 ぶた肉 とうふ ゆば わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが キヤベツ もやし 白菜キムチ にら 玉ねぎ にんじん		
10	木	ごはん	◎牛乳	◎とり肉の照り焼き 青菜と切干大根のひたし じゃがいものそぼろ煮 ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 大豆ミート	米 じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー	しょうが 小松菜 もやし にんじん 切干大根 玉ねぎ こんにゃく	みんなで食べる学校給食 ラッキー献立	
11	金	ごはん	◎牛乳	◎キャロットシューマイ 小松菜ともやしのナムル ■ホワイトラーメン	牛乳 キャロットシューマイ ぶた肉 大豆ミート 白みそ	米 ごま ごま油 油 中華麺	しょうが 小松菜 もやし にんじん キヤベツ 玉ねぎ にら		
14	月	ごはん	◎牛乳	◎ハンバーグのケチャップソースかけ 青菜のいり大豆あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 大豆 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 じゃがいも	しょうが 小松菜 キヤベツ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ		
15	火	◎コッペパン	◎牛乳	★小矢部の米(my)卵のベーコンエッグ スパゲッティソース ポトフ	牛乳 小矢部の米(my)卵 ベーコン とり肉 ミニウインナー	コッペパン 油 スパゲッティ じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン 大根 コーン	メルヘン献立	
16	水	ごはん	◎牛乳	◎ちくわのカレー揚げ しばづけあえ ※厚揚げとえびの中華煮	牛乳 ちくわ とり肉 厚揚げ むきえび	米 油 天ぷら粉 栗 砂糖 ごま油	だいこん 大根 キヤベツ きゅうり しぼりけ しょうが にんじん にら こんにゃく 玉ねぎ		
17	木	ごはん	◎牛乳	◎サバの塩焼き 三色ひたし きつねうどん	牛乳 サバ 油揚げ 赤巻き	米 うどん	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ		
18	金	ごはん	◎牛乳	◎とり肉と大豆のみそがらめ 枝豆サラダ 小袋和風ドレッシング ワンタンスープ	牛乳 とり肉 大豆 こうやどうふ みそ ぶた肉	米 油 でんぷん 砂糖 和風ドレッシング ワンタン	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 枝豆 キヤベツ 白菜 玉ねぎ 人参 にら		
21	月	海の日							
22	火	◎コッペパン	◎牛乳	◎枝豆コロッケ パインサラダ 小袋フレンチドレッシング ラトウイユ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 油 枝豆コロッケ フレンチドレッシング じゃがいも 砂糖	キヤベツ きゅうり ブロッコリー パインアップル にんにく スクワッシュ 玉ねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ パセリ トマト		
23	水	ごはん	◎牛乳	◎春巻き 切りほしだいこん 切干大根のソース炒め もずくスープ	牛乳 春巻き とり肉 とうふ もずく	米 油 ごま油	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ		
24	木	ごはん	◎牛乳	◎ウインナー 海藻サラダ 小袋青じそドレッシング キーマカレー	牛乳 ウインナー 海藻ミックス ぶた肉 大豆ミート	米 青じそドレッシング 油 じゃがいも	ブロッコリー キヤベツ コーン にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	給食最終日	

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、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月からは豊富です。)
- ・ 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。

# 今年度も「みんなで食べる学校給食」を実施します！

今年度も市内全児童・生徒の食物アレルギー調査をもとに、食物アレルギーの原因食物をすべて取り除いた献立を実施します。（※7月10日に実施）普段の学校給食では、種実類のみの除去食しか対応できませんが、食物アレルギーをもつ児童・生徒が、みんなと同じものを食べる喜びを感じられるようにし、他の児童・生徒には食物アレルギーへの理解を深める機会にしたいと考えています。

作ってみませんか？「ラタトゥイユ」※22日（火）に実施します。

材料【4人分】		作り方
サラダ油	1.6g	① ベーコンは短冊に切る。にんにくはみじん切り、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、なす、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。白いんげん豆水煮は水気をきっておく。 ② サラダ油でにんにく炒め、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。水とコンソメを加えて煮る。 ③ 途中、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、白いんげん豆を加える。 ④ ケチャップ、トマトピューレ、カットトマト缶、砂糖、塩を加えて調味する。 ⑤ 乾燥パセリをちらす。 （※ 材料や分量は、学校給食センターでの使用材料と分量です。ご家庭で作る場合は、材料を変更したり、分量を調整してください。）
ベーコン	24g	
にんにく	2g	
ズッキーニ	20g	
玉ねぎ	120g	
にんじん	40g	
なす	32g	
じゃがいも	120g	
冷凍カットかぼちゃ	80g	
白いんげん豆水煮	20g	
コンソメ	2g	
ケチャップ	24g	
トマトピューレ	20g	
カットトマト缶	40g	
砂糖	1.2g	
塩	2g	
乾燥パセリ	0.1g	



## 旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

### 旬の野菜のいいところ .....



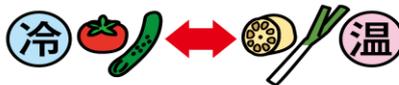
#### ◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



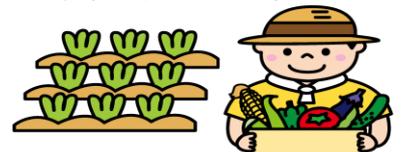
#### ◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



#### ◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



#### 春・夏が旬の野菜



#### 秋・冬が旬の野菜

