



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	ハトムギ入り ごはん	◎牛乳	肉シューマイ グリーンサラダ 小袋中華ドレッシング 夏野菜ハヤシ	牛乳 肉シューマイ ぎゅう肉 豆乳クリーム	米 ハトムギ 中華ドレッシング 油	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 長なす かぼちゃ トマト	
2	火	◎コッパパン	◎牛乳	★ オムレツ キャベツのソテー ビーフンスープ	牛乳 オムレツ ぶた肉 ベーコン	コッパパン 油 ごま油 ビーフン	にんじん コーン チンゲン菜 キャベツ 白菜 玉ねぎ もやし 葉ねぎ	
3	水	ごはん	◎牛乳	イワシのかば焼き 干し野菜のあえ物 ぶた汁 ミルク	牛乳 粉付きイワシ ぶた肉 とろろ みそ	米 油 さとう ごま じゃがいも ミルクココア	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 くら	防災の日献立
4	木	ごはん	◎牛乳	とりつくねのあんかけ 五目きんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳 とりつくね ちくわ ひじき 厚揚げ みそ	米 さとう でんぶ 油 ごま油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ もやし キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ	
5	金	ごはん	◎牛乳	サバの塩焼き 春雨サラダ 野菜とがんものうま煮	牛乳 サバ とり肉 がんもどき	米 春雨 さとう ごま油 じゃがいも くり	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	
8	月	ごはん	◎牛乳	チキンナゲット コロコロサラダ 小袋フレンチドレッシング ★ うずら卵入りぶた肉のカレー煮	牛乳 チキンナゲット ぶた肉 ひよこ豆 うずら卵	米 フレンチドレッシング 油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん 大根 コーン 枝豆 玉ねぎ 小松菜	
9	火	◎コッパパン	◎牛乳	子持ちしゃものフライ バインサラダ 小袋和風ドレッシング ミネストローネ	牛乳 しゃものフライ ベーコン	コッパパン 油 和風ドレッシング じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ きゅうり ブロッコリー バインアップル にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	
10	水	ごはん	◎牛乳	肉だんごの甘酢からめ 青菜とゆばのおひたし ナス入りマーボー豆腐	牛乳 肉だんごの甘酢あん ゆば ぶた肉 大豆ミート とろろ 赤みそ みそ	米 さとう でんぶ ごま油 油 さとう でんぶ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 生しいたけ なす くら	
11	木	ごはん	◎牛乳	とり肉の香味だれかけ ブロッコリーのごまあえ なめこのみそ汁 タレ付き納豆	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ 納豆	米 さとう ごま油 ごま	ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	
12	金	ごはん	◎牛乳	※ イカ入りねぎ焼き ナムル ひつゆ風（だんご汁） 冷凍りんご	牛乳 イカ入りねぎ焼き とり肉 油揚げ	米 さとう ごま油 煮込み餅	もやし きゅうり にんじん にんにく 大根 生しいたけ ごぼう ねぎ 冷凍りんご	青森県の献立
15	月	敬老の日						
16	火	◎アップルパン	◎牛乳	◎ かぼちゃグラタン 海藻サラダ 小袋青じそドレッシング ポトフ ◎ 型抜きチーズ【中学校のみつきます】	牛乳 かぼちゃグラタン 海藻ミックス ミニウイナー チーズ【中のみ】	アップルパン 青じそドレッシング じゃがいも	キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン しめじ パセリ	ラッキー献立
17	水	ごはん	◎牛乳	ビビンバ 焼きポテト もずくスープ	牛乳 ぎゅう肉 赤みそ とり肉 とろろ もずく	米 油 さとう ごま油 フライドポテト	にんじん もやし 小松菜 白菜キムチ 玉ねぎ 葉ねぎ	
18	木	ごはん	◎牛乳	◎ 赤魚のたれつけ ごまひたし そうめん汁	牛乳 赤魚 赤まきかまぼこ 油揚げ	米 油 でんぶ さとう ごま そうめん	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 葉ねぎ	
19	金	ごはん	◎牛乳	★ 厚焼き卵 キャベツのしょうがじょうゆあえ すきやき煮	牛乳 厚焼き卵 メルヘンボーク メルヘン焼き豆腐	米 さとう 麩	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 白菜 生しいたけ こんにゃく ねぎ	メルヘン献立
22	月	ごはん	◎牛乳	いわしのすだちおろし煮 ひじきと大豆のいため煮 ワナタンスープ ◎ バニラヨーグルト	牛乳 いわしのすだちおろし煮 大豆 ひじき ぶた肉 バニラヨーグルト	米 油 さとう ごま ワナタン	玉ねぎ にんじん つきこんにゃく 白菜 もやし コーン 葉ねぎ	
23	火	秋分の日						
24	水	ごはん	◎牛乳	メンチカツ 青菜のこんぶあえ きつねうどん	牛乳 メンチカツ 昆布 赤巻きかまぼこ 油揚げ	米 油 うどん	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ	
25	木	ごはん	◎牛乳	◎ さんまのみそホイル焼き ゆかりづけ ★ 八宝菜	牛乳 さんまのみそホイル焼き ぶた肉 うずら卵	米 油 でんぶ 油 でんぶ	もやし きゅうり にんじん しそ しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ くら	
26	金	ごはん	◎牛乳	◎ 豚肉のジャンロー ★ ゆでブロッコリー 小袋マヨネーズ すりみ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 ちぎり根菜揚げ	米 油 さとう でんぶ マヨネーズ	玉ねぎ しょうが ブロッコリー 大根 にんじん こんにゃく 生しいたけ ねぎ	
29	月	ごはん	◎牛乳	◎ カツオのフライ 野菜いため ★ かきたま汁	牛乳 カツオのフライ ベーコン 豆腐 卵	米 油 でんぶ	キャベツ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ くら	
30	火	◎コッパパン	◎牛乳	◎ タンドリーチキン コールスローサラダ 小袋イタリアンドレッシング さつまいもと豆乳のスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッパパン イタリアンドレッシング 油 さつまいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	

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。



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。

詳しくは、下記URL↓をご覧ください。

<https://www.city.oyabe.toyama.jp/fukushikenkou/1002436/1002462/1007173.html>



おすすめ朝食レシピ



作ってみませんか？「夏野菜ハヤシ」 ※ 1 日（月）に実施します。

材料【4人分】		作り方
サラダ油	1. 2 g	① にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじん、ピーマン、なすは食べやすい大きさに切る。 ② サラダ油でにんにく炒め、牛肉を炒めて赤ワインをふる。玉ねぎ、にんじんを加えて更に炒め、水（分量外）を加えて煮込む。 ③ 途中で、なす、かぼちゃ、ピーマンを加える。 ④ ケチャップ、カットトマト缶、ハヤシルウ、塩、こしょう、醤油を加えて調味する。 ⑤ 豆乳クリームを加え、一煮たちさせる。 （※ 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。）
牛肉薄切り	6 0 g	
赤ワイン	4 g	
にんにく	2 g	
玉ねぎ	1 4 0 g	
にんじん	4 0 g	
ピーマン	1 2 g	
なす	4 0 g	
冷凍カットかぼちゃ	8 0 g	
カットトマト缶	3 2 g	
ケチャップ	2 4 g	
ハヤシルウ	5 6 g	
豆乳クリーム（※生クリームでも可）	2 0 g	
塩	0. 4 g	
こしょう	0. 0 4 g	
醤油	1. 6 g	
		  