



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	献立名	食品名			行事等
			煮の食品名 血や肉のもとになる	煮の食品名 熱や力のもとになる	煮の食品名 体の調子を整える	
2 月	ごはん	〇 牛乳 コロック もやしナムル 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 大豆ミート とろみ 赤みそ みそ	※ 油 コロック ごま油 ごま さとう でんぷん	もやし きゅうり にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ	
3 火	こめこ 〇 米粉パン	〇 牛乳 ★ オムレツ スパゲッティナー ポトフ ウィンナー 部分豆	牛乳 オムレツ とり肉 ウィンナー 部分豆	米粉パン 油 スパゲッティ じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しめじ ビーマン 大根 コーン パセリ	部分献立
4 水	ごはん	〇 牛乳 いわしのすだちおろし煮 切干大根入りおひたし さつまいも入りごま豚汁 〇 いちごヨーグルト	牛乳 いわしのすだちおろし煮 ぶた肉 とろみ みそ いちごヨーグルト	※ ごま油 さつまいも ごま	小松菜 もやし にんじん 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ	受験生応援献立
5 木	ごはん	〇 牛乳 ※ イカメンチ ハンパンスー 中華スープ	牛乳 イカメンチ わかめ	※ 油 春雨 さとう ごま油	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん 白菜 生しいたけ ヤーコン 生姜	
6 金	麦入りごはん	〇 牛乳 チキンナゲット 大根サラダ きのこ入りバヤシライス	牛乳 チキンナゲット 牛肉 豆腐	※ 麦 中華ドレッシング 油 じゃがいも	大根 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ こんにゃく 生しいたけ しめじ トマト	
9 月	ごはん	〇 牛乳 春巻き ごまびたし ★ 八宝菜 みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 うずら卵	※ 油 春巻き ごま でんぷん みかんゼリー	もやし しゃばつ 生姜 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ 生しいたけ	
10 火	〇 小ち以上 減糖コッパン	〇 牛乳 ■ ソフト麺のカレーソースかけ 〇 ココア豆 野菜とわかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 大豆 脱脂粉乳 わかめ	コッパン ソフト麺 油 でんぷん ミルクココア さとう 和風ドレッシング	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん しゃばつ ※ 麦 もやし ブロッコリー	
11 水	建国記念の日					
12 木	ごはん	〇 牛乳 サバのみそホイル焼き キャベツの節麩漬け とり肉とじゃがいもの中華煮	牛乳 サバのみそホイル焼き とり肉	※ ごま油 じゃがいも さとう	しゃばつ 大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく	
13 金	ごはん	〇 牛乳 ハンバーグチャップソースかけ 青菜のいり大豆あえ 根菜のみそ汁 ハートのプリン	牛乳 ハンバーグ いり大豆 油揚げ みそ ハートのプリン	※ さとう ハートのプリン	小松菜 しゃばつ にんじん 大根 ねぎ	ハートイン献立 ラッキー献立
16 月	ごはん	〇 牛乳 ★ 厚焼き卵 チャプチェ 白菜鍋 〇 ベビークーズ	牛乳 厚焼き卵 ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ ベビークーズ	※ 油 春雨 ごま油 ごま さとう	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ じゃ 生しいたけ こんにゃく 白菜 ねぎ	
17 火	〇 小 〇 中 コッパン	〇 牛乳 肉だんごの甘酢あん フレンチサラダ ワンタンスープ 中) いちごジャム	牛乳 肉団子の甘酢あん 小)きなこ 小)脱脂粉乳 とり肉	コッパン 小)油 小)さとう フレンチドレッシング ワンタン 中)いちごジャム	しゃばつ にんじん ブロッコリー 白菜 玉ねぎ もやし ねぎ	
18 水	ごはん	〇 牛乳 ハニーマスタードチキン 三色びたし だんご入りみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ みそ ぶどうゼリー	※ はちみつ 無塩みそ さつまいも ぶどうゼリー	小松菜 もやし にんじん 白菜 ねぎ	みんなで食べる学校給食
19 木	ハトムギ入り ごはん	〇 牛乳 スタミナ炒め フライドポテト メルヘン豆腐とみずのスープ	牛乳 メルヘンポーク フライドポテト メルヘン豆腐とみずのスープ	※ ハトムギ 油 さとう でんぷん フレンチポテト	にんにく 生姜 しゃばつ もやし にんじん 生しいたけ 玉ねぎ えのきたけ ヤーコン ねぎ	メルヘン献立
20 金	わかめごはん	〇 牛乳 子持ちシヤモのフライ まめめサラダ 大根と厚揚げの中華煮	牛乳 わかめ 子持ちシヤモのフライ ミックスビーンズ ぶた肉 厚揚げ	※ 油 ごまドレッシング さとう ごま油 くり	ブロッコリー きゅうり にんじん 生姜 大根 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	
23 月	天竺誕生会					
24 火	〇 小 〇 中 コッパン	〇 牛乳 とり肉の照り焼き コールスローサラダ ポークビーンズ 小) いちごジャム	牛乳 中)きなこ 中)脱脂粉乳 とり肉の照り焼き ぶた肉 大豆	コッパン 中)油 中)さとう コールスロードレッシング 油 じゃがいも さとう 小)いちごジャム	しゃばつ コーン ブロッコリー にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	
25 水	ごはん	〇 牛乳 竹輪の磯辺揚げ しば漬けあえ 肉うどん ピーチシャーベット	牛乳 ちり 青のり粉 ぶた肉 油揚げ	※ 油 てんぷら粉 干しうどん	大根 しゃばつ きゅうり しば漬け にんじん 玉ねぎ ねぎ ピーチシャーベット	
26 木	ごはん	〇 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそかけ ひじきの五目煮 ★ 卵のスープ	牛乳 揚げ出し豆腐 ぶた肉 みそ ひじき さつまいも 卵	※ 油 さとう でんぷん	生姜 コーン にんじん 玉ねぎ 枝豆 ねぎ ヤーコン	
27 金	ごはん	〇 牛乳 ★ カニシューマイ 砂かけはばあ和え物 (ごまあえ) じゃぶ (ごうた煮) 和製ゼリー	牛乳 カニシューマイ とり肉 焼きどうふ	※ ごま さとう 和製ゼリー	しゃばつ もやし 小松菜 にんじん 白菜 大根 生しいたけ こんにゃく ねぎ ごぼう	鳥取県産の献立

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。	
★	卵、卵製品
※	甲殻類 (えび、かに等)、軟体類 (いか、たこ等)
▲	ごま、くり以外の雑実
◎	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

- 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、種類(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。



やっぱりしゅかり朝ごはん

のほろろ

健康都市

おやべ朝食革命

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。

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
QRコード



2月25日(水)の給食「しば漬けあえ」を作ってみませんか?

材料(4人分)		作り方	
大根	60 g	①	大根はいちょう切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、さつと茹でる。
キャベツ	80 g	②	①としば漬けを和え、しょうゆで味付ける。
きゅうり	40 g	<ワンポイント>	
しば漬け	20 g	しば漬けの塩分によって、しょうゆをの量を加減します。	
うすくち醤油	3 g		