



## 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
					赤のなかも 血や肉のもとになる	黒のなかも 熱や火のもとになる	緑のなかも 体の調子を整える	
2	月	ごはん	牛乳	◎牛コック もやしのナムル 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 大豆ミート とうふ 赤みそ みそ	米油 コック ごま油 ごま さとう でんぶん	もやし きゅうり んじん 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ	
3	火	ごはん	牛乳	★ オムレツ スパゲッティーネ ボトロ 部分豆	牛乳 オムレツ どり肉 ワインナー 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 めじ ピーマン 大根 コーン バセリ	部分献立
4	水	ごはん	牛乳	いわしのすだちおろし煮 切り干大根入りおひたし さつまいも入りごま豚汁 いちごヨーグルト	牛乳 いわしのすだちおろし煮 ぶた肉 とうふ みそ いちごヨーグルト	米 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	牛乳	※ カメンチ パンソース 中華スープ	牛乳 カメンチ わかめ	米油 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	牛乳	チキンナゲット 大根サラダ きのこ入りハヤシライス	牛乳 チキンナゲット 牛肉 豆乳	米 菓 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 にんにく 生しいたけ しめじ トマト	
9	月	ごはん	牛乳	春巻き ごまいたし ★ 八宝菜 みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 うずら卵	米油 春巻き ごま でんぶん みかんゼリー	もやし キャベツ 生姜 にんじん 玉ねぎ 白菜 だけの 生しいたけ	
10	火	○ 小5以上 減量コペペ	牛乳	■ ソフト麺のカレーソースかけ ○ コア豆 野菜とかわみのサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 大豆 脱脂粉乳 わかめ	コッペパン ソフト麵 油 でんぶん ミルココア さとう 和風ドレッシング	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ブロッコリー	
11	水						建国記念の日	
12	木	ごはん	牛乳	サバのみぞホイル焼 キヤッソの原葉 どり肉	牛乳 サバのみぞホイル焼 どり肉	米 ごま油 じゃがいも さとう	キヤッソ 大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく	
13	金	ごはん	牛乳	ハンバーグチャイブソースかけ 青菜入り大豆あえ 根菜のとろ汁 ハートのブリ	牛乳 ハンバーグ いわし豆 油揚げ みそ	米 さといも	小松菜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ	パン祭献立 ラッキー献立
16	月	ごはん	牛乳	★ 厚焼き卵 チャブチ 白菜鍋 ○ ベビーチーズ	牛乳 厚焼き卵 ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ	米油 春雨 ごま油 ごま さとう	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ にら 生しいたけ こんにゃく 白菜 ねぎ	
17	火	○ 小(火) 掲げパン 中) コペパン	牛乳	肉だんごの甘酢あん フレンチサダ ワンタンスープ 中) いちごジャム	牛乳 団子の甘酢あん 小(きなこ 小)脱脂粉乳 とり肉	コッペパン 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	キヤッソ 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	牛乳	ハニーマスターちキン 三色いたし だんご入りみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 煮込みもち 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	牛乳	スタンナ炒め フライドポテト メルヘン豆腐ともぞのスープ	牛乳 メルヘンポーク メルヘンどうふ もぞく	米 ハム油 さとう でんぶん フレンチポテト	にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん 生しいたけ 玉ねぎ おのかけ ヤーコン ねぎ	メルヘン献立
20	金	わかめごはん	牛乳	子持ちシャモのフライ まゆめめサラダ 大根と豆揚げの中華煮	牛乳 わかめ 子持ちシャモのフライ ミクスニーズ ぶた肉 厚揚げ	米油 ごまドレッシング さとう ごま油 ぐり	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 根豆	
23	月						天皇誕生日	
24	火	○ 小(火) コペパン 中) 揭げパン	牛乳	とり肉の照り焼き コールスローラダ ポークピーンズ 小) いちごジャム	牛乳 中)きなこ 中)脱脂粉乳 とり肉の照焼 ぶた肉 大豆	コッペパン 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	キヤッソ 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	牛乳	竹輪の磯辺揚げ しづく漬け 肉そぼり ピーチシャーベット	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉 油揚げ	米油 てんぶら粉 干しうどん	大根 キャベツ きゅうり しづく漬け にんじん 玉ねぎ ねぎ ピーチシャーベット	
26	木	ごはん	牛乳	掲げ出豆腐の内味そかけ ひじきの五目煮 ★ 明のスープ	牛乳 掲げ出しどふ ぶた肉 みそ ひじき さつまいも 昆布	米油 さとう でんぶん 生姜 コン にんじん 玉ねぎ 根豆 ねぎ ヤーコン		
27	金	ごはん	牛乳	※ カニシューマイ 砂かけばはの和え物 (ごまあえ) じゅわ (ごたの煮) 和利カレー	牛乳 カニシューマイ とり肉 烹きどうふ	米 ごま さとう 和利カレー	キヤッソ 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	鳥取県の献血

以下の食品が含まれる場合は、献立名の横に記号を重ねてあります

- |   |
|---|
| 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。                        |
| ★ 奶製品   |
| ※ 肉類（えび、かに等）、軟体類（いか、たこ等）                                |
| ▲ ごま、(ごま)以外の種実  |
| ◎ 乳製品   |
| ◆ 小矢部市学校給食センターでは、 <b>種実(ごま以外)</b> の <b>除去食</b> を行っています。 |
| 希望する場合は、申請の手続をお必要の方はまでの学校にて相談ください。                      |



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

OB



2月25日(水)の給食「しば漬はえ」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、キヤベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、さつと茹でる。
キヤベツ	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	
しば漬け	20 g	<ワンポイント>
うすくち醤油	3 g	しば漬けの塩分によって、しょうゆの量を加減します。