



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	
				煮のなにか 血や肉のもとになる	煮のなにか 熱や力のもとになる	緑のなにか 体の調子を整える		
2月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのあんかけ ゆかりあえ 肉じゃが	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	小松菜 もやし にんじん しそ 玉ねぎ こんにゃく		
3月	火	牛乳	あらびきウイナー 春野菜サラダ 春雨スープ ひなあられ	牛乳 ウイナー ぶた肉	コッパン フレンチドレッシング 春雨 ひなあられ	ブロッコリー カリフラワー にんじん 黄パプリカ 白菜 玉ねぎ ねぎ しめじ コーン	ひなまつり献立 ラッキー献立	
4月	水	牛乳	さばのみそ煮 切干大根のいため物 けんちん汁	牛乳 さばのみそ煮 とり肉 とうふ	米 ごま油 さとう さいとうち ごま油	にんじん 切干大根 もやし いら ごぼう こんにゃく ねぎ 生しいたけ		
5月	木	牛乳	ぶた肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーと茎わかめのサラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 菜わかめ 油揚げ みそ	米 油 でんぷん さとう 青じそドレッシング	ブロッコリー 大根 白菜 もやし にんじん ねぎ		
6月	金	牛乳	いわしのすだちおろし煮 キャベツのソテー ★ 親子煮	牛乳 いわしのすだちおろし煮 ベーコン とり肉 赤巻きかまぼこ 卵	米 油 ごま油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン 生しいたけ 枝豆		
9月	ハトムギ入り ごはん	牛乳	★ エビシューマイ キャベツと白菜の変わりあえ いも煮 ◎ りんごヨーグルト	牛乳 エビシューマイ りんごヨーグルト	米 ハトムギ さとう さいとうち	キャベツ 白菜 たくあん漬け 生姜 こんにゃく 玉ねぎ 生しいたけ 枝豆	メルヘン献立	
10月	火	牛乳	★ オムレツ 海藻サラダ 豆乳コーンクリームスープ ◎ チョコレートクリーム	牛乳 オムレツ 海藻サラダ とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム	コッパン 和風ドレッシング 豆乳マーガリン 小麦粉 チョコレートクリーム	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン パセリ		
11月	水	牛乳	小(小)ごはん ゆばあえ ずまし汁 中)お祝いデザート	牛乳 中(小)豆 小(小)メンチカツ 中)トンカツ ゆば とうふ	油 小(小)もち米 栗 ふ	小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	中学校卒業お祝い献立	
12月	木	牛乳	焼きししゃも ビーフソテー ごまキムチ鍋	牛乳 ししゃも ベーコン ぶた肉 とうふ みそ	米 油 ビーフン ごま	キャベツ もやし にんじん ピーマン 白菜 生しいたけ こんにゃく 白菜キムチ ねぎ		
13月	金	牛乳	あじの甘辛揚げ ★ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 あじ ミックスビーンズ みそ わかめ	米 さとう 油 ごま マヨネーズ じゃがいも	ごぼう キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ねぎ		
16月	月	牛乳	小(小)ごはん 小(小)豆 中)ごはん 中)豆 だんご入りみそ汁 小)卒業お祝いデザート	牛乳 小(小)豆 小(小)トンカツ 中)メンチカツ 厚揚げ みそ	油 小(小)もち米 栗 中)米 もち 小)卒業お祝いデザート	キャベツ きゅうり コーン にんじん 大根 ごぼう ねぎ	小学校卒業お祝い献立	
17月	火	牛乳	ガーリックチキン ○ ジャーマンポテト わかめのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ わかめ	コッパン じゃがいも ヤーコン ごま油	にんじん 玉ねぎ パセリ にんじん 白菜 生しいたけ 生姜		
18月	水	牛乳	焼ききょうざ 青菜のナムル ■ みそラーメン	牛乳 きょうざ ぶた肉 みそ 赤みそ	米 さとう ごま油 中華麺 油	小松菜 もやし にんじん 生姜 にんじん 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ		
19月	木	牛乳	豆コロッケ かおりづけ そぼろおでん	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ	米 油 豆コロッケ さとう さいとうち	キャベツ きゅうり にんじん 菜めし粉 大根 こんにゃく		
20月	金	春分の日						
23月	月	牛乳	きなこ豆 コーンスローサラダ カレー	牛乳 大豆 きなこ ぶた肉	米 油 でんぷん さとう コーンスロードレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 生姜 にんじん 玉ねぎ		

★	卵、卵製品
※	甲殻類（えび、かに等）、軟体類（いか、たこ等）
▲	ごま、くり以外の雑穀
◎	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月からは富富米です。)
- ・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。



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。



おすすめ朝食レシピ
QRコード



3月10日（火）の給食「豆乳コーンクリームスープ」を作ってみませんか？

材料【4人分】	作り方
とり肉ごま切れ 60 g	① にんじん・たまねぎは、さいの目切りにする。 ② 豆乳マーガリンでとり肉と①をいため、小麦粉を振り入れる。 ③ 水を入れてにんじんがやわらかくなるまで煮る。 ④ コーン、調整豆乳、調味料を入れて煮る。 ⑤ 仕上げに豆乳クリームとパセリ粉を入れる。
にんじん 40 g	
たまねぎ 100 g	
クリームコーン 50 g	
ホールコーン 50 g	
豆乳マーガリン 15 g	<ワンポイント> ・水は、材料がつかえる量の量を入れます。 ・豆乳マーガリン・調整豆乳・豆乳クリームは、乳製品でもおいしくできます。
小麦粉 15 g	
調整豆乳 80 g	
コンソメ 5 g	
塩 2 g	
こしょう 少々	
豆乳クリーム 15 g	
パセリ粉 少々	