



予定献立一覧表



令和8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
					赤のなにかま 血や肉のものになる	黄のなにかま 熱や力のものになる	緑のなにかま 体の調子を整える	
1	金	ごはん	牛乳	ホトとお米のさきみカツ アスバラガスのソー 若竹汁 かしわもち	牛乳 ホトとお米のさきみカツ ベーコン 豆腐 わかめ	菜 油 かしわもち	キャベツ アスバラガス 玉ねぎ ハバロカ エリンギ 人参 たけのこ えのきたけ	こどもの日献立
4	月					みどりの日		
5	火					こどもの日		
6	水					振替休日		
7	木	ごはん	牛乳	★ フレーンオムレツ まめまめサラダ 白菜鍋 ○ ペビーチーズ	牛乳 フレーンオムレツ ミックスビーンズ 豚肉 厚揚げ ペビーチーズ	菜 油 ごまドレッシング 砂糖	キャベツ ブロccoli 人参 生椎茸 こんにゃく 白菜 ねぎ	
8	金	ごはん	牛乳	※ ホタルイカフライ 山脈あえ (野菜のあえ物) 清流汁 (春雨入りごまスープ) 海洋深層水入りぶどうゼリー	牛乳 ホタルイカフライ 豚肉 みそ	菜 油 ごま油 春雨 ごま 海洋深層水入りぶどうゼリー	小松菜 キャベツ ブロccoli 生椎茸 こんにゃく 人参 たけのこ チンクワイ コーン ねぎ	県民ふるさとの日献立
11	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグのあんかけ ★ 野菜のごまマヨネーズあえ だんご入りみそ汁 ひじきふりかけ	牛乳 豆腐ハンバーグ みそ	菜 油 砂糖 でんぷん マヨネーズ ごま だんご	小松菜 キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ	
12	火	[小5~1] お雑煮コッパン	牛乳	ごまきなご フロccoliサラダ ■ ソフト種のみートソースかけ	牛乳 大豆 きなご 豚肉	コッパン 油 でんぷん ごま 砂糖 和風ドレッシング ソフト種	ブロccoli きゅうり 人参 生椎茸 こんにゃく 玉ねぎ しめじ パセリ トマト	
13	水	ごはん	牛乳	○ かぼちゃのグラタン ハヤシライス フルーツポンチ	牛乳 かぼちゃのグラタン 牛肉 豆乳クリーム	菜 油 じゃがいも カゲルゼリー サイダー	こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト パイ 黄桃 みかん りんご パナナ	
14	木	ごはん	牛乳	○ とり肉の塩こうじカレー揚げ 切干大根入りおひたし もずくのスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 もずく	菜 油 でんぷん ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 切干大根 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ	
15	金	ごはん	牛乳	○ ちくわの磯辺揚げ しば漬けあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 大豆ミート	菜 油 天ぷら粉 じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ きゅうり しば漬け 玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん	
18	月	ごはん	牛乳	○ 手作りササミカツ 青菜とえのきたけごまみそあえ キムチ汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	菜 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油	小松菜 キャベツ えのきたけ 人参 白菜 しめじ こんにゃく 白菜キムチ ねぎ	
19	火	コッパン	牛乳	○ ホークシューマイ ■ ムルヘンホーク 青のり ★ 小矢部のにらたまスープ ○ 富山県ヨーグルト	牛乳 ホークシューマイ 油 煮し中華めん 豆腐 鶏肉 卵 ヨーグルト	コッパン 油 煮し中華めん でんぷん	生椎茸 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 生椎茸 ニラ	ムルヘン献立 ラッキー献立
20	水	ごはん	牛乳	○ 子持ちししゃものフライ 野菜の塩もみ がんと野菜のうま煮	牛乳 子持ちししゃものフライ 鶏肉 がんも 昆布	菜 油 じゃがいも 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく	
21	木	ごはん	牛乳	○ 野菜のスタミナ炒め フレンチポテト みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	菜 油 砂糖 でんぷん 油 フレンチポテト	こんにゃく 生椎茸 キャベツ もやし 人参 生椎茸 ニラ 大根 ねぎ	
22	金	ごはん	牛乳	○ サバの塩焼き 三色ごまひたし ★ 厚揚げのカレー煮	牛乳 サバ 豚肉 厚揚げ ひよこ豆 うずら卵	菜 油 じゃがいも 油	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん	
25	月	ごはん	牛乳	○ 野菜のかき揚げ 菜わかめのきんぴら にゅうめん	牛乳 豚肉 菜わかめ	菜 油 砂糖 ごま 油	野菜のかき揚げ 人参 ごぼう こんにゃく 生椎茸 ねぎ 玉ねぎ	
26	火	コッパン	牛乳	○ ベーコン巻き卵焼き 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン巻き卵焼き 海藻ミックス 鶏肉 白ひんげん豆	コッパン 中華ドレッシング 油 じゃがいも 砂糖	ブロccoli キャベツ もやし こんにゃく 玉ねぎ しめじ トマト 人参	
27	水	ごはん	牛乳	○ ホックの一夜干し 切干大根のいため物 厚揚げじゃがいもの煮物	牛乳 ホックの一夜干し 鶏肉 豚肉 大豆ミート 厚揚げ	菜 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	切干大根 もやし 人参 ニラ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	
28	木	ごはん	牛乳	○ 赤魚のたれかけ 変わり漬 みそ汁	牛乳 赤魚 豆腐 みそ	菜 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	生椎茸 キャベツ きゅうり 人参 たくあん漬 もやし 玉ねぎ ねぎ	
29	金	ごはん	牛乳	みそカツ 青じそドレッシングあえ ■ 台湾ラーメン 蒲郡みかんゼリー	牛乳 トンカツ 赤みそ 豚肉 大豆ミート	菜 油 砂糖 ごま油 ごま 青じそドレッシング 干し中華めん	こんにゃく キャベツ ブロccoli 人参 生椎茸 もやし 玉ねぎ ニラ	要知果の給食

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。

- ★ 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(全年学) 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。米はムルヘン米です。(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。ご了承ください。
- ◎ 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、**種菜(ごまくり以外)の除去食**を行っています。
- 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

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。



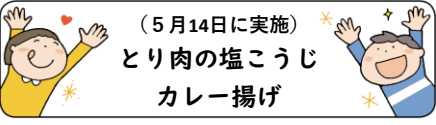
小矢部市学校給食センターは、小矢部市健康福祉課の「おやべ朝食革命(レボリューション)」に協力し、おすすめ朝食レシピを提供しています。
詳しくは、下記URLをご覧ください。
<https://www.city.oyabe.toyama.jp/fukushikenkou/1002436/1002462/1007173.html>



おすすめ朝食レシピ QRコード



給食レシピ紹介



材料(1人分)		作り方
揚げ油	適量	① 鶏むね肉切り身を塩こうじに漬け込む。 ② 汁気を切った①に、でんぷんとカレー粉を合わせた粉をまぶす。 ③ ②を油で揚げる <ワンポイント> 切り身の魚や、イカ短冊でもおいしいですよ。
鶏むね肉切り身	60 g	
液体塩こうじ	3 g	
でんぷん	7 g	
カレー粉	0.2 g	