



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	献立名	食品名			行事等
			赤の献立 血や肉のもとになる	黄の献立 骨や力のもとになる	緑の献立 体の調子を整える	
1 月	ごはん	ヨーザ チャプチェ 三色ずりみのちゃんこ鍋	牛乳、ヨーザ 豚肉 豆腐、ずりみ団子	基 油、砂糖、春雨、ごま、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、たけのこ、ニラ もやし、生椎茸、ねぎ、白菜	
2 火	○コッパペン	かばちゃサンドライ パンサラダ 豆乳チャウダー いちごジャム	牛乳、かばちゃサンドライ 豚肉、大豆、豆乳、豆乳クリーム いちごジャム	コッパペン、油 フレンチドレッシング 豆乳マーガリン、小麦粉、じゃがもち	キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、パインアップル 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	
3 水	ごはん	サバのみそオイル焼き ひじきの炒め煮 ワンタンスープ	牛乳、サバのみそオイル焼き ちくわ、ひじき 豚肉	基 油、砂糖、ごま ワンタン	玉ねぎ、人参、こんにゃく、枝豆 白菜、しめじ、ニラ	
4 木	ごはん	どりた大豆の甘みそがらめ はりのあえ 団子汁 さつまもちオムライス	牛乳、鶏肉、大豆、高野豆腐、みそ 油揚げ	基 油、でんぷん、砂糖 ごま もち さつまもちオムライス	かみかみ献立 小松菜、もやし、人参、切干大根 大根、ごぼう、ねぎ	
5 金	ごはん	ホッケのみん焼き ゆかり漬 厚揚げの照り汁	牛乳、ホッケのみん焼き 厚揚げ、みそ	基 しょうが油、砂糖	もやし、キャベツ、きゅうり、しそ 玉ねぎ、人参、グリーンピース、生椎茸	
8 月	ごはん	かばちゃ入りオムレツ チンパンサイのステーキ 白菜とひき肉のスープ	牛乳、かばちゃ入りオムレツ 豚肉、大豆ミート	基 油 ごま油	キャベツ、人参、エリンギ、青梗菜 生姜、玉ねぎ、白菜、ニラ	
9 火	○コッパペン	野菜シューマイ スパゲッティボロネーゼ ポトフ ワインナー	牛乳、野菜シューマイ 豚肉、大豆ミート ワインナー	コッパペン 油、スパゲッティ じゃがもち チョコーンズクリーム	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン 大根、コーン、パセリ	
10 水	小矢部の有機米ごはん	メルルサの南蛮だれ 青菜のコンあえ 厚揚げのきりたまのみそ汁	牛乳、メルルサ 厚揚げ、みそ	基 油、砂糖	生姜 人参、キャベツ、小松菜、コーン 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	小矢部の有機米給食
11 木	ごはん	豚肉のBBQソース ガーリックポテト わかめスープ	牛乳、豚肉 わかめ	基 油 フライドポテト ごま油	にんにく、生姜、赤パプリカ、玉ねぎ、キャベツ、りんご、トマト 人参、白菜、生椎茸、青梗菜	
12 金	ごはん	国産コロッケ グリーンサラダ カレー	牛乳 豚肉	基 油、コロッケ コルシードレッシング じゃがもち	キャベツ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、生姜、にんにく	国産コロッケ、サラダ、カレー
15 月	ごはん	ワカサギのフリッター 菜わかめのサラダ キムチ鍋	牛乳、ワカサギのフリッター 菜わかめ 豚肉、豆腐	基 油 青じそドレッシング ごま油	ブロッコリー、大根、人参 白菜、もやし、こんにゃく、白菜キムチ、ニラ	
16 火	○米粉パン	ガーリックチキン 二つもやしのナムル ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳、鶏肉 豚肉、大豆 ヨーグルト	米粉パン ごま、ごま油 油、じゃがもち、砂糖	にんにく もやし、きゅうり、人参、ニラ 玉ねぎ、トマト	
17 水	ごはん	※イカのかん揚げ 野菜のコンあえ マーボー豆腐	牛乳、イカ 豚肉、大豆ミート、豆腐、赤みそ、みそ	基 油、でんぷん ごま 砂糖、ごま油	小松菜、キャベツ、もやし 生姜、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、生椎茸、おくら、ニラ	
18 木	ごはん	アジのペシルマヨネーズ焼き パンサンデー 肉じゃが オレンジ	牛乳、アジ 豚肉	基、マヨネーズ、パン粉 春雨、砂糖、ごま油 じゃがもち	パセリ もやし、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやいんげん オレンジ	
19 金	ごはん	メルヘンボーカチャップ ハトムギ入りサラダ ★かきたま汁	牛乳、メルヘンボーカ 豚肉、大豆 卵、豆腐	基 油、砂糖、でんぷん はちまき、ごまドレッシング 砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ニラ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー 生椎茸、ねぎ	メルヘン献立
22 月	ごはん	どり肉のかん揚げ 三色ひたし なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉 豆腐、みそ	基 油、砂糖、小麦粉、でんぷん	にんにく、生姜 小松菜、もやし、人参 玉ねぎ、なめこ、煎餅	ラーキョー献立
23 火	○コッパペン	サワラのスパイシー焼き かんまつサラダ ラタウユ りんごジャム	牛乳、サワラ ベーコン、白いんげん豆 りんごジャム	コッパペン かんまつドレッシング 油、じゃがもち、砂糖 りんごジャム	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ にんにく、なす、かばちゃ、トマト、さやいんげん	
24 水	ごはん	ちくわの石垣揚げ 中華ドレッシング ■ホワイトラーメン	牛乳、ちくわ 豚肉、大豆ミート、白みそ	基 油、でんぷん、ごま 中華ドレッシング 中華麺	きゅうり、人参、ブロッコリー、枝豆 生姜、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	
25 木	ごはん	★卵焼き 青菜とベーコンのソテー 肉団子スープ	牛乳、卵焼き ベーコン 肉団子、豆腐	基 油	キャベツ、人参、小松菜、玉ねぎ、エリンギ もやし、ニラ	
26 金	ごはん	いわしの梅煮 切干大根の炒め煮 夏野菜の豚汁	牛乳、いわしの梅煮 鶏肉 豚肉、みそ	基 油、砂糖、ごま じゃがもち	もやし、人参、切干大根、ニラ 玉ねぎ、大根、スウキニ、こんにゃく、ねぎ	
29 月	ごはん	ポロニアソーゼージ しば漬あえ どり肉とじゃがもちの南蛮煮	牛乳、ポロニアソーゼージ 鶏肉	基 じゃがもち、栗、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参、しば漬 玉ねぎ、こんにゃく	
30 火	○黒糖パン	タントリーチキン 花野菜サラダ ポテトビーンズスープ 冷凍パン	牛乳、鶏肉、ヨーグルト 豚肉、大豆ミート、大豆	黒糖パン 和風ドレッシング じゃがもち	ブロッコリー、カブ、アワケ、キャベツ 玉ねぎ、人参、生椎茸、コーン パインアップル	

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、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(中学生) エネルギー650kcal、カルシウム350mg 中学生(全年学) エネルギー830kcal、カルシウム450mg

- ・ 下線の食品は、小矢部市産です。米はメルヘン米です。(10月からは高富富です。)
- ・ 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、雑穀(ごま、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

(6月16日に実施)

ニラともやしのナムル

材料【1人分】	分量	作り方
もやし	25 g	① きゅうりは輪切りにして塩少々(分量外)をふる。
きゅうり	15 g	② 人参は千切り、ニラは3cmほどに切る。
人参	5 g	③ もやしと②を、茹で塩を入れたお湯でさっとゆでる。
ニラ	5 g	④ きゅうりと③の水気を絞る
茹で塩	適量	⑤ うすくち醤油、ごま油、白いりごまを合わせたタレであえる
うすくち醤油	1.2 g	
ごま油	0.25 g	
白いりごま	1 g	

