



令和7年度



予定献立表食材の都合などにより献立を変更することがあります



日	曜日		献立表	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal
2	木		ピザトースト クラムチャウダー ぶどう	牛乳 ペーコン チーズ あさり 鶏肉	無塩食パン 油 バター じゃがいも 小麦粉	玉葱 ピーマン 人参 セロリー マッシュルーム にんにく ぶどう	709
3	金		鮭ご飯 鶏肉とジャガイモの味噌煮 シラス和え	牛乳 鮭 鶏肉 赤みそ しらす	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	のぎわな漬 生姜 椎茸 人参 玉葱 小松菜 キャベツ はくさい	764
6	月		ゆかりご飯 ★鮭フライ ほうれん草のあえ物 豚汁	牛乳 鮭 卵 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 小麦粉 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく	ほうれんそう もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	753
7	火		麻婆豆腐丼 ポテト春巻き 春雨スープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ツナ チーズ 大豆 鶏肉	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 春雨	玉葱 人参 たけのこ 椎茸 長ねぎ 生姜 もやし 小松菜	856
8	水		カレーライス 生揚げのサラダ サイダーゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ 寒天	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	人参 玉葱 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ みかん	830
9	木		秋の香りご飯 ★小魚のカレー揚げ ツナ和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ にぎす ツナ 絹ごし豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも でんぷん	人参 まいたけ ぶなしめじ コーン 胡瓜 キャベツ レモン 大根 長ねぎ	728
10	金		鶏南蛮うどん ★かにかま入りサラダ ★豆入り抹茶ケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ かにかまぼこ 卵 いんげんまめ	うどん でんぷん 砂糖 ごま油 白ごま 小麦粉 無塩バター	玉葱 人参 小松菜 ほうれんそう 長ねぎ 胡瓜 キャベツ はくさい	851
14	火		黒砂糖パン ★スパニッシュオムレツ じゃこ入り和風サラダ 千切り野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ いんげんまめ 卵 わかめ ちりめん 豚モモ	黒砂糖パン バター ごま油 砂糖 でんぷん	玉葱 キャベツ もやし 人参 生姜 椎茸 小松菜	701
15	水		麦ごはん から揚げの油淋ソースかけ 海藻のサラダ ★中華卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ 木綿豆腐 卵	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 はちみつ 白ごま	生姜 長ねぎ にんにく キャベツ 人参 胡瓜 チンゲンツアイ きくらげ	829
16	木		★明太フランス 南瓜のシチュー ★小エビのサラダ ★ピーチゼリー	牛乳 辛子めんたいこ 鶏肉 生クリーム えび 寒天	フランスパン マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油	玉葱 人参 南瓜 パセリ レモン キャベツ 小松菜 もも	758
17	金		★親子丼 揚げ豆のサラダ 田舎汁	牛乳 鶏肉 なた 卵 のり 大豆 生揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	玉葱 キャベツ もやし 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	842
21	火		★エビ入りちゃんぽん ナムル ★カステラ	牛乳 豚肉 えび かまぼこ 卵	ちゃんぽん麺 油 でんぷん ごま油 砂糖 白ごま はちみつ 強力粉 小麦粉	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし	702
22	水		栗ご飯 鯖のソース焼き おろし和え 秋のけんちん汁	牛乳 さば 木綿豆腐	米 もち米 くり 白ごま 砂糖 里芋 ごま油	生姜 にんにく もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 レモン 椎茸 長ねぎ	718
23	木		ココアパン 鶏の照り焼き コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉	ココアパン 砂糖 バター 油	玉葱 トマト パセリ キャベツ もやし 人参 コーン レモン 小松菜	706
24	金		★エビクリームライス ハムとキャベツのサラダ リンゴ	牛乳 えび 鶏肉 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 エリンギ パセリ キャベツ もやし コーン レモン りんご	797
27	月		ご飯 生揚げの味噌炒め ★豆腐のすまし汁	牛乳 ちりめん 生揚げ 豚肉 みそ 木綿豆腐 わかめ 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ 玉葱 たけのこ 人参 椎茸 にんにく 生姜 小松菜 長ねぎ	730
コシヒカリ給食							
28	火		コシヒカリ ★チキンたれかつ 胡麻和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 中ざら糖 でんぷん 砂 糖 白ごま 里芋 こん にゃく	生姜 キャベツ 人参 小松菜 大根 長ねぎ	783
29	水		回鍋肉丼 海藻和え ひつまみ	牛乳 豚肉 みそ ツナ わかめ 鶏肉 油揚げ	米 押麦 油 砂糖 でんぷん 白ごま 小麦粉	人参 キャベツ ピーマン たけのこ 椎茸 玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 大根 小松菜 ごぼう 長ねぎ	839
30	木		セルフフィッシュサンド フィットチーネソーテー 秋風シチュー	牛乳 メルルーサ ベーコン 鶏肉 豆乳	丸パン マヨネーズ 生パスタ さつまいも じゃがいも 小麦粉 油 バター	タカノツメ にんにく 玉葱 ぶなしめじ 人参 パセリ	717
HALLOWEEN							
31	金		鶏ごぼうピラフ ★洋風卵スープ ★パンブキンバイ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 生クリーム	米 油 バター 砂糖 パイシート	人参 ごぼう 生姜 グリーンピース 玉葱 小松菜 南瓜	855