

令和7年度

3つの食品群別



こんだてひょう

南陽市立漆山小学校

日 (曜日)	献立	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価(中学年)		
		体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	炭水化物(g)
9 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		603	20.6	
	ごはん / かつおぶりかけ	かつおぶりかけ			16.1	94.0	
	チャプチェ	ぶたにく	はるさめ・サラダあがら・ごま・ごまあがら	もやし・にんじん・たまねぎ・ピーマン・たけのこ	293	3.1	
	にく入りワンタンスープ	にくいりワンタン	ごまあがら	メンマ・はくさい・にんじん・ほししいたけ・ねぎ			
10 (木)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		587	20.7	
	シューマイ 2こ	シューマイ			14.5	93.1	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	こんにゃく・サラダあがら・さとう・ごま・ごまあがら	ごぼう・にんじん・ピーマン	291	2.1	
	キャベツとじゃがいものみそしる	あがらあげ・みそ・かつおぶし	じゃがいも	キャベツ・もやし			
11 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	24.2	
	コッパパン		コッパパン		25.1	64.6	
	ホットドック	ウインナー			292	3.1	
	はくさいととりにくだんごのスープ	とりにくだんご	サラダあがら	キャベツ・たまねぎ・ピーマン			
14 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		603	24.1	
	ぶたどん	ぶたにく	サラダあがら・こんにゃく・さとう	しょうが・たまねぎ・ごぼう・グリーンピース	16.1	90.6	
	わかめのみそしる	わかめ・とうふ・みそ・かつおぶし	ぶ	ねぎ・にんじん・しめじ	320	2.2	
	くだもの(オレンジ)			オレンジ			
15 (火)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		637	24.1	
	さんまのかばやき	さんま	あげあがら・さとう・ごま	しょうが	20.7	87.2	
	くきたちのあえもの			もやし・くきたち・にんじん	311	2.7	
	とうふのすましじる	とうふ・わかめ・なると・かつおぶし		しめじ・ねぎ・にんじん			
16 (水)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		614	30.2	
	てりやきチキン	とりにく	さとう・でんぶん	しょうが	13.6	91.2	
	ほうれんそうのごもくいため	さつまあげ	サラダあがら	ほうれんそう・たけのこ・しめじ・もやし・にんじん・とうもろこし	337	2.2	
	じゃがいものみそしる	なまあげ・みそ・にぼし	じゃがいも	たまねぎ・きぬさや			
17 (木)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		669	26.7	
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう		22.4	88.4	
	キラキラサラダ	チーズ	サラダあがら	キャベツ・にんじん・むきまめ・ブロッコリー	490	2.4	
	にらたまじる	とうふ・たまご・かつおぶし	ぶ	にら・にんじん			
18 (金)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		600	25.3	
	いかのあげに	いか	でんぶん・あげあがら・さとう		15.5	88.0	
	おひたし			キャベツ・にんじん・もやし	288	2.3	
	なめこのみそしる	とうふ・みそ・かつおぶし		なめこ・だいこん・ねぎ			
21 (月)	わかめごはん / ぎゅうにゅう	わかめ / ぎゅうにゅう	こめ		664	33.6	
	ささみのレモンふうみ	とりにく	でんぶん・あげあがら・さとう	しょうが・にんにく・レモンかじゅう	19.1	87.4	
	ゆでキャベツぞえ			キャベツ	285	2.8	
	えのき入りたまごスープ	とうふ・たまご・ベーコン		えのき・ねぎ・にんじん			
22 (火)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		663	28.4	
	さけのしおやき	さけ			24.0	80.3	
	のりマヨサラダ	ツナ・のり	マヨネーズ・ごま	きりぼしだいこん・きゅうり・むきまめ・とうもろこし・にんじん	357	2.3	
	こまつなのみそしる	なまあげ・みそ・かつおぶし		こまつな・もやし・にんじん			
23 (水)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		606	26.0	
	ちくぜんに	とりにく	こんにゃく・さといも・サラダあがら・さとう	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・いんげん・たけのこ	12.3	98.7	
	はるやさいのみそしる	こうやとうふ・みそ・かつおぶし		たまねぎ・キャベツ・にんじん・きぬさや・もやし	409	2.5	
	ヨーグルト / あじつけのり	ヨーグルト / のり					
24 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			747	21.5	
	カレーライス	ぶたにく・チーズ	じゃがいも・カレールウ・マーガリン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・りんごソース	19.3	122.0	
	フルーツしらたま		カクテルゼリー・しらたまもち	ミックスフルーツ・バナナ・みかんかんづめ	279	1.9	
25 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650	22.5	
	ハンズパン		ハンズパン		26.5	81.3	
	ハムチーズサンド	ハムチーズフライ	あげあがら	キャベツ	496	2.9	
	バックソース / キャベツ						
28 (月)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		711	25.3	
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ	あげあがら		28.9	87.4	
	フレンチサラダ	チーズ	サラダあがら	キャベツ・むきまめ・にんじん・とうもろこし・ブロッコリー	554	2.1	
	こまつなのすましじる	とうふ・とりにく		こまつな・えのき・にんじん			
30 (水)	やしあいふりかけ	やしあいふりかけ					
	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		609	22.5	
	オムレツ	オムレツ			15.8	90.6	
	きのこソース	きのこソース	サラダあがら・さとう	しめじ・エリンギ・マッシュルーム・たまねぎ	305	2.7	
	とんじる	とうふ・ぶたにく・みそ	じゃがいも・こんにゃく	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ			

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

