

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(中学生)	
		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) 脂質(g) カルシウム(mg)	たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
2 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		594	23.6
	ごはん				16.0	88.5
	ピリから にくみそどん	ぶたにく・みそ	サラダあぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ・ グリーンピース・にんにく・しょうが	298	2.0
	わかめのすましじる くだもの(オレンジ)	わかめ・とうふ・かつおぶし		にんじん・もやし・ねぎ オレンジ		
3 (火)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		662	23.9
	とりにくのからあげ 2ヶ	とりにく	でんぶん・あげあぶら	しょうが・にんにく	23.0	88.4
	そくせきづけ			きゅうり・キャベツ・にんじん・しょうが	308	2.0
	こんさいのごまじる	あぶらあげ・みそ・かつおぶし	じゃがいも・こんにゃく・ごま	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ		
4 (水)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		633	22.8
	あざやかチャップチェ	ぶたにく	はるさめ・サラダあぶら・ごまあぶら・ごま	たけのこ・にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・カラフルピーマン	17.1	97.4
	かきたまじる	たまご・とうふ・かつおぶし		にんじん・ねぎ・えのき	329	2.1
	レモンゼリー		レモンゼリー			
5 (木)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		688	24.9
	コーンとだいずのメンチカツ	コーンとだいずのメンチカツ	あげあぶら		25.7	90.1
	きりこんぶのにつけ	こんぶ・あぶらあげ・さつまあげ	こんにゃく・サラダあぶら・さとう	にんじん・しめじ	775	2.0
	にらのみそじる	とうふ・かつおぶし・みそ	か	にら・にんじん・えのき		
6 (金)	しよくパン / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン		657	24.4
	ハンバーグチャップソース	ハンバーグ	さとう		28.5	75.9
	マカロニサラダ		マカロニ・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・むきまめ・とうもろこし	481	3.2
	こまつなとベーコンのスープ	ベーコン	はるさめ	こまつな・たまねぎ・しめじ・にんじん		
9 (月)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		659	19.7
	だんしゃくコロック / パックソース		だんしゃくコロック・あげあぶら		19.6	100.1
	おかひじきのごましょうゆあえ		ごま・ごまあぶら	おかひじき・にんじん・もやし	316	2.4
	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		
10 (火)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		623	27.5
	いかのさいきょうやき	いか・さいきょうみそ			19.4	82.6
	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	300	2.1
	ふのすましじる	とうふ・かつおぶし	か	しめじ・ねぎ・にんじん		
11 (水)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		638	28.7
	ぶたにくとレバーのオーロラあえ	ぶたにく・ぶたレバー	でんぶん・あげあぶら・さとう	しょうが・にんにく・グリーンピース	17.7	90.4
	そえブロッコリー			ブロッコリー	282	2.5
	とうふとえのきのみそじる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ・かつおぶし	サラダあぶら	にんじん・ねぎ・えのき		
12 (木)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		698	29.3
	あつあげとぶたにくのみそいため	なまあげ・ぶたにく・みそ	さとう・サラダあぶら・でんぶん	たけのこ・ほししいたけ・にんじん・ピーマン・キャベツ・しょうが	25.8	85.8
	コーンいりたまごスープ	たまご・ベーコン		とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ	445	2.4
	チーズ	チーズ				
13 (金)	コッペパン / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン		679	25.8
	やきウインナー / パックチャップ	ウインナー			32.4	71.1
	フレンチサラダ	チーズ	サラダあぶら	キャベツ・むきまめ・にんじん・ブロッコリー	375	3.0
	チャウダー	ベーコン・ひよこまめ・ ぎゅうにゅう・なまクリーム	じゃがいも・マーガリン・ ホワイトルウ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ		
16 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629	25.7
	チキンライス	とりにく	こめ・バター	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム・にんじん・グリーンピース	15.1	98.3
	キラキラサラダ	チーズ	サラダあぶら	キャベツ・にんじん・むきまめ・ブロッコリー	414	3.3
	はるさめスープ	わかめ・かまぼこ・かつおぶし	はるさめ	にんじん・ねぎ・しめじ		
17 (火)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		661	25.7
	やきぎょうざ 2ヶ	ぎょうざ			21.8	90.0
	やさいのごまドレッシングあえ		サラダあぶら・ごま・さとう	キャベツ・にんじん・とうもろこし・ブロッコリー	375	2.1
	はっほうとうふ	とうふ・えび・ぶたにく	サラダあぶら・でんぶん・ごまあぶら	ほししいたけ・にんじん・ねぎ・たけのこ・しょうが		
18 (水)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		599	31.5
	とりにくのおちょうせんやき	とりにく・みそ	さとう・ごまあぶら	しょうが・にんにく	13.1	86.9
	ひじきのにも	ひじき・さつまあげ・打ちまめ	こんにゃく・サラダあぶら	ごぼう・にんじん・いんげん	346	2.3
	キャベツのみそじる	あぶらあげ・みそ・にぼし	じゃがいも	キャベツ・もやし		
19 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			737	21.2
	カレーライス	ぶたにく・チーズ	こめ		19.1	119.2
	フルーツしうたま		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	276	1.9
	ごはん / コーヒーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ / ミルメークコーヒー	ミックスフルーツ・バナナ・みかんかんづめ		
20 (金)	あじのなんばんづけ	あじ	こめ / ミルメークコーヒー		623	23.7
	おひたし		でんぶん・あげあぶら・さとう・ごまあぶら		15.7	95.3
	なめこのみそじる	とうふ・みそ・かつおぶし		キャベツ・もやし・にんじん	376	2.1
	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	なめこ・だいこん・ねぎ		
23 (月)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		664	22.2
	ひじきいりたまごやき	ひじきいりあつやきたまご			23.5	91.5
	ごもくきんぴら	さつまあげ	こんにゃく・サラダあぶら・ ごま・さとう・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・いんげん	361	2.3
	さといもとあつあげのみそじる	なまあげ・みそ・かつおぶし	さといも	だいこん・ねぎ		
24 (火)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		622	22.2
	えびカツ / パックソース	えびカツ	あげあぶら		17.9	92.1
	いそべあえ	のり		キャベツ・もやし・にんじん	280	2.4
	ごもくスープ	ぶたにく	マロニー・ごまあぶら	しょうが・メンマ・はくさい・にんじん・ねぎ		
25 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	25.7
	にしよくどん	ぶたにく・いりたまご	こめ		16.8	89.0
	すましじる	なると	はるさめ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ	363	2.1
	うめこざかな	うめこざかな		しめじ・にんじん・ごまつな		
26 (木)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		611	27.0
	さけのしおやき	さけ			17.2	86.1
	おかひじきのなんばんあえ		ごまあぶら	おかひじき・にんじん・もやし	299	2.2
	にくじゃが	ぶたにく・こうやどうか	じゃがいも・こんにゃく・さとう・サラダあぶら	にんじん・たまねぎ・きぬさや		
27 (金)	こめコパン / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめコパン		658	25.9
	チキンカツ	チキンカツ	あげあぶら		25.8	80.4
	かいそうサラダ	かいそうミックス・わかめ	ごまあぶら	むきまめ・にんじん・とうもろこし・もやし	308	3.4
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ・じゃがいも・オリーブオイル	キャベツ・たまねぎ・ピーマン・セロリ・にんにく・トマト		
30 (月)	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		593	25.9
	ちくせんに	とりにく	こんにゃく・さといも・サラダあぶら・さとう	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・いんげん・たけのこ	14.5	90.2
	みそかきたまじる	とうふ・たまご・みそ・かつおぶし		にんじん・ごまつな・えのき	336	2.6
	くだもの(オレンジ)			オレンジ		
	やさしいふりかけ			やさしいふりかけ		

※ 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。