



日		牛乳	こんだて	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
9 水	給食開始 献立	○	鮭のちらし寿司 たけのこのすまし汁 菜の花蒸し 清見オレンジ	牛乳, 昆布, 油揚げ, 鮭, のり, けずり, 鶏肉, 豆腐	米, 砂糖, でんぶん	生姜甘酢漬, 椎茸, かんぴょう, 人参, 小松菜, えのきたけ, ねぎ, たけのこ, 玉葱, 生姜, コーン, ブロッコリー, 清見オレンジ
10 木		○	メキシカンライス 春野菜のポトフ マカロニサラダ	牛乳, ベーコン, ウィンナー, 豚肉	米, 油, じゃがいも, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖	玉葱, 人参, コーン, マッシュルーム, グリンピース, アスパラガス, キャベツ, セロリ, きゅうり
11 金		○	新わかめラーメン 鯖と大葉の包み揚げ 豆腐の中華サラダ	牛乳, 豚肉, 生わかめ, 鯖, 豆腐	中華めん, ごま油, ノンエッグマヨネーズ, 春巻きの皮, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, もやし, コーン, ねぎ, 大葉, きゅうり
14 月		○	春キャベツの回鍋肉丼 チンゲン菜のスープ サイダーポンチ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 味噌, けずり, 寒天	米, 砂糖, 油, ごま油, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, ねぎ, ピーマン, 春キャベツ, 干し椎茸, 玉葱, もやし, チンゲン菜, 黄桃缶, りんご缶, みかん缶, レモン
15 火		○	ごはん 春野菜の炊き合わせ わかさぎの米粉あげ 具だくさん味噌汁	牛乳, 生揚げ, 鶏肉, わかさぎ, 昆布, 味噌	米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, 米粉, 油	人参, たけのこ, 玉葱, ふき, 干し椎茸, いんげん, ごぼう, 小松菜, 大根, 人参, 白菜, ねぎ
16 水	1年生 給食開始	○	ココアパン コーンシチュー コーンフレークサラダ いちごソイミルクゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, アガー, 豆乳	ココアパン, じゃがいも, 油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉, コーンフレーク, 砂糖	人参, 玉葱, コーン, コーン, グリンピース, もやし, きゅうり, キャベツ, いちご
17 木		○	コーンピラフ チキンナゲット 春キャベツとウィンナーのスープ ニューサマーオレンジ	牛乳, ハム, 鶏肉, 豆腐, 豆乳, ウィンナー	米, 乳不使用マーガリン, 小麦粉, 油	玉葱, 人参, コーン, マッシュルーム, キャベツ, ニューサマーオレンジ
18 金		○	スパゲッティ・ナポリタン かぶとひよこ豆のスープ カリカリベーコンサラダ マーラーカオ (蒸しパン)	牛乳, ハム, 鶏肉, ひよこめ, ベーコン, 豆乳	スパゲッティ, 油, 砂糖, 蒸しパン粉, 三温糖	玉葱, 人参, ピーマン, にんにく, かぶ, キャベツ, きゅうり, もやし, レモン, レーズン
21 月		○	こぎつねごはん 松風焼 けんちん汁 清見オレンジ	牛乳, 油揚げ, 大豆, 味噌, 鶏肉, 豆腐, 昆布, けずり	米, 砂糖, パン粉, 白ごま, 里芋, こんにゃく	人参, 小松菜, ねぎ, 大根, ごぼう, 清見オレンジ
22 火		○	手作りコーンパン マカロニのクリーム煮 ツナサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ, 豆乳, ツナ	砂糖, 乳不使用マーガリン, じゃがいも, マカロニ, 油, 小麦粉	玉葱, コーン, パセリ, 人参, 春キャベツ, マッシュルーム, レタス, キャベツ, もやし
23 水		○	五目チャーハン ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳, 焼き豚, 卵, 豚肉, けずり, アガー	米, 油, ごま油, ワンタンの皮, 砂糖	人参, ねぎ, グリンピース, もやし, 小松菜, たけのこ, ぶどう
24 木		○	たけのこごはん 鮭の味噌マヨ焼き 沢煮椀	牛乳, 油揚げ, 鮭, 味噌, 豆乳, 鶏肉, けずり, 昆布	米, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	人参, たけのこ, 椎茸, 玉葱, キャベツ, 生姜, パセリ, ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ
25 金	防災の日 アルファ米 体験献立	○	若布ごはん (災害用) 鶏肉のから揚げ 野菜の磯香和え じゃがいものみそ汁	牛乳, わかめ, 鶏肉, のり, 油揚げ, 味噌	アルファ化米, でんぶん, 小麦粉, 油, じゃがいも	にんにく, 生姜, 玉葱, 小松菜, キャベツ, もやし, 人参
30 水		○	ソース焼きそば 白身魚と野菜のスープ じゃが丸くん (塩)	牛乳, 豚肉, 青のり, まだら, 昆布, 豆乳	中華めん, でんぶん, じゃがいも, ホットケーキ粉, 油	人参, 玉葱, もやし, キャベツ, 椎茸, 生姜, チンゲン菜, ねぎ

材料の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養価 エネルギー：594kcal たんぱく質：25.3g 食塩相当量：2.7g

令和7年度給食室のメンバー

栄養士 土谷 喜美子

調理員 大橋 裕介、永川 愛、須藤 典子、神山 詠子、

鴨志田 香織、吉橋 真由美、秦 道夫



今年度も、給食室一同力を合わせ

安全・安心でおいしい給食をつくります！