



きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度
傍陽小学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

日	曜日	～今月の旬～ 【魚】いわし さば 【緑黄色野菜】春菊 ブロッコリー 【淡色野菜】ごぼう 白菜 ねぎ 【果物】柿 りんご	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとなる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
			にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こさかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたのやさい くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるしい				
4	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ほうれんそうのごまあえ キャベツとあげのみぞしる	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 こんにやく じゃがいも 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま	578	24.6	16.9	2.2
5	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのフリッター れんこんとひじきのサラダ やさいとおおむぎのスープ	さめ ベーコン	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ キャベツ コーン	精白米 強化米 てんぷら粉 じゃがいも おおむぎ	ひまわり油 マヨネーズ ごま	640	25.8	19.8	2.7
			きかく きゅうしょく									
6	木	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン はるさめサラダ えのきとたまごのスープ	だいず 豚ひき肉 木綿豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶詰 ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ だいこん もやし えのきたけ	精白米 強化米 はるさめ 上白糖 じゃがいも 片栗粉	ごま	609	26.2	18.8	2.1
7	金	コッペパン ぎゅうにゅう オムレツ コールスローサラダ はくさいのシチュー レモンソーダゼリー	卵	スキムミルク 牛乳 チーズ 生クリーム 粉寒天	赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい コーン レモン果汁	強力粉 上白糖 じゃがいも 薄力粉	ショートニング ひまわり油 バター	664	23.6	29.5	3.0
10	月	ごはん ぎゅうにゅう レバーみそがらめ キャベツのあさづけ とりごぼうじる	豚肉 豚レバー 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま	636	30.3	20.9	2.5
11	火	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース かいそうサラダ さつまいものレモンに	鶏ひき肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん ピーマン トマト缶詰 ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	強力粉 上白糖 さつまいも	ひまわり油 バター ごま油	659	24.5	19.4	2.5
12	水	ごはん ぎゅうにゅう だいずのしぐれに こまつなのおひたし さといものみぞしる りんご	豚肉 だいず かつお節 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう たけのこ 干ししいたけ しょうが もやし えのきたけ 長ねぎ りんご	精白米 強化米 こんにやく 三温糖 片栗粉 さといも	ひまわり油	587	23.9	16.1	2.0
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ じゃことわかめのサラダ かきたまごじる	豚肉 えび いか 卵	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ はくさい キャベツ 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	588	25.6	17.9	2.9
14	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそマヨネーズやき いとかんてんのごますあえ とりにくのすましじる	さば 鶏肉	牛乳 糸寒天	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 片栗粉	マヨネーズ ごま	625	26.8	25.4	2.1

か
5日

きかくきゅうしょく しゅん
企画給食は旬のれんこんです

いばらきけん さん とど
茨城県産のれんこんが届きます。

くば
チラシを配りますので、れんこんに
ついでに学びましょう。

<作り方>

- ① ひじきは戻してしょう油と酒で煮て、冷ましておく
- ② 野菜はそれぞれ切って下ゆでをし、水で冷やしておく
- ③ ①②それぞれの水気をよく切る
- ④ ③とマヨネーズ、しょうゆ、いりごまを和える

れんこんとひじきのサラダ

材料(4人分)		分量(g)			
れんこん		100		いちよう切り	
こまつな		32		3cm幅	
ひじき		4		にんじん	
しょうゆ		4		マヨネーズ	
酒		4		しょうゆ	
水		適量		いりごま	



きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度
傍陽小学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

日	曜日	～今月の旬～ 【魚】いわし さば 【緑黄色野菜】春菊 ブロッコリー 【淡色野菜】ごぼう 白菜 ねぎ 【果物】柿 りんご	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g		
			ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる							
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん						
			にく、さかな たまご まめい	ぎゅうにゅう こさかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたのやさい くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるしい						
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー いそかサラダ アップルパイ	鶏肉	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ もやし だいこん りんご	精白米 強化米 麦 じゃがいも 薄力粉 パイシート 上白糖	ひまわり油 バター マヨネーズ	708	23.0	26.6	1.9		
			すがだいらいしょう5ねんきぼうこんだて											
18	火	はつかげんまいごはん ぎゅうにゅう アジのかわりやき かみかみサラダ とうふとわかめのみそじる	あじ さきいか 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん みずな こまつな	しょうが だいこん ごぼう えのきたけ	精白米 強化米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも	ごま油	545	28.6	14.2	2.5		
			いいはの日											
19	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに なっとうサラダ けんちんじる	鶏肉 凍り豆腐 卵 納豆 かつお節 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	干ししいたけ たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 さといも こんにゃく	ひまわり油 ごま	595	28.3	17.6	2.2		
20	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき さばのたつたあげ たまごやき ミニトマト ブロッコリー キャベツのしおこんぶあえ いちごクレープ	鶏肉 さば 卵	牛乳 塩昆布	ミニトマト ブロッコリー	マーマレード しょうが キャベツ きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 いちごクレープ	ひまわり油	746	33.2	30.6	1.9		
			そえひしょうなかよしきゅうしょく											
21	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげと きりぼしだいこんのもの うめおかかあえ かぼちゃのみそじる	豚肉 厚あげ かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 かぼちゃ こまつな	切干しだいこん はくさい もやし 梅干し たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 上白糖	ひまわり油	604	23.3	18.7	2.5		
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのもみじやき はくさいと こおりとうふのあえもの あじわいじる みかん	さわら 凍り豆腐 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい もやし だいこん 長ねぎ ごぼう みかん	精白米 強化米 三温糖 こんにゃく	マヨネーズ ごま油	621	27.2	21.7	1.8		
			わしょくの日											
26	水	ごこごはん ぎゅうにゅう こおりとうふと ちくわのごまがらめ ゆかりあえ きのこのさわにわん	凍り豆腐 ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん 干ししいたけ しめじ なめこ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 五穀米 片栗粉 米粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま	561	21.8	16.1	2.1		
27	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンのワインやき ポテトサラダ たまごいりコーンスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ コーン	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ	625	25.6	23.1	1.8		
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき はくさいとりんごのサラダ あいしょうじる	卵 鶏ひき肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな チンゲンサイ	はくさい りんご たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖 さつまいも はるさめ	ひまわり油	610	26.4	18.3	2.1		
			ちいきしょくざいの日											
※都合により献立を変更することがあります									期間平均		622	26.0	20.6	2.3
感謝を入れていただきます！ ごちそうさま！									真田地域小学校 学校給食摂取基準		660	27.0	18.0	2 未満

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物
の命をいただくことや、食事
をつくるためにかわった人々
への感謝の気持ちが込められてい
ます。心を込めてあいさつをしま
しょう。



きれいに食べましょう

