



# 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 じょうぶ からだ つく  
**今月の目標 丈夫な体を作ろう**

～今月の旬～		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	
【緑黄色野菜】アスパラガス、山菜 【淡色野菜】たけのこ・新玉ねぎ・こかぶ 【芋】新じゃがいも 【果物】柑橘系果物		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		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					
1	木	ごはん ぎゅうにゅう まめまめみぞまめ さりほしだいこんサラダ とりにくのすましじる まっちゃプリン	だいず 凍り豆腐 鶏むね肉	牛乳 こごかな かいそう	にんじん ほうれん草	切干しだいこん きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖 抹茶プリンの素	ひまわり油 マヨネーズ	648	24.3	21.3	2.1
2	金	ふるさとえんそく										
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかじんのぐ ひじきごまふうみ ミルクビーンズ	豚肉 むきえび いか だいず きな粉	牛乳 ほしひじき 加糖練乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい もやし キャベツ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま	624	26.7	20.4	1.7
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものしんりょくあげ かぶのあさづけ おやこじる みしょうかん	なると 鶏むね肉 木綿豆腐 卵	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草	キャベツ かぶ しょうが 干しいたけ えのきたけ みしょうかん	精白米 強化米 てんぷら粉 片栗粉	ひまわり油	584	25.9	17.0	1.7
9	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき とりのからあげ たまごやき ゆかりあえ ミニトマト ミニたいやき	さわら 鶏もも肉 卵	牛乳	ブロッコリー ミニトマト	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 ミニたいやき	ひまわり油	697	31.1	23.9	2.7
12	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがぶたキムチ だいこんサラダ わかめとたまごのスープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも しらすたき 三温糖 片栗粉	ごま油 ひまわり油 ごま	577	21.2	17.1	2.2
13	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげカレーそぼろに いぞかあえ じゃがいもとにらのみぞしる	鶏ひき肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ はくさい えのきたけ	精白米 強化米 薄力粉 はるさめ 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 バター マヨネーズ	686	25.7	28.7	2.3
14	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのこうみやき サーフづけ けんちんじる	ホキ 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり だいこん 干しいたけ ごぼう	精白米 強化米 上白糖 さといも こんにゃく	ごま ひまわり油	526	26.1	13.6	2.0
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきたまごやき だいずとツナのあえもの キャベツのみぞしる	卵 鶏ひき肉 だいず ツナフレーク 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	ひまわり油	587	26.0	19.0	1.9

あまからに ちいさしよくざい ひ  
**アスパラ** とじゃがいもの甘辛煮 ★地域食材の日のアスパラガスは  
 真田産です  
 さなださん

材料	切り方	使用量
じゃがいも	乱切り	大2個
ひまわり油		適量
にんじん	乱切り	1/3本
鶏ひき肉		120g
アスパラガス	斜め切り	4本

材料	使用量
ひまわり油	小さじ2弱
三温糖	大さじ1
みりん	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1強
片栗粉	小さじ1強
水	120ml

- 乱切りにしたじゃがいもは蒸揚げにする。
- にんじん、アスパラガスは下ゆでしておく。
- ひまわり油で鶏ひき肉を炒める。
- 鶏ひき肉は、三温糖、みりん、こいくちしょうゆ、水で味を付け、火を通す。
- ④に火が通ったら、①、②を加え、さつからめる。
- 分量外の水で水溶き片栗粉をつくり、様子を見ながら④に加えてとろみがついたら完成!

わしよく  
**和食は**  
にほんじん でんとうき しょくぶんか  
**日本人の伝統的な食文化** です。

しゅん しょくざい つか  
旬の食材を使って  
きせつ あじ  
季節の味を  
たの しょくざい  
楽しむことができる  
たくさんの食材が  
つか  
使われていて  
けんこう  
健康にいい

など...  
わしよく  
和食には  
いいところがたくさん!

わしよく  
**和食の日**  
がくわ  
加わります



# きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度  
倍陽小学校



こんげつ もくひょう じょうぶ からだ つく  
今月の目標 丈夫な体を作ろう

～今月の旬～ 【緑黄色野菜】アスパラガス、山菜 【淡色野菜】たけのこ・新玉ねぎ・こかぶ 【芋】新じゃがいも 【果物】柑橘系果物		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							
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ポテトいりヤンニョムチキン ナムル ごもくスープ	鶏むね肉 なると	牛乳 牛乳 こざかな かいそう	にんじん ほうれん草	にんにく もやし 干しいたけ えのきたけ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 片栗粉 じゃがいも 上白糖 三温糖	ひまわり油 ごま油 ごま	598	25.7	17.6	2.2		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう にんじんしりしり かきたまじる	鶏ひき肉 挽きわり納豆 ツナフレーク 卵	牛乳 牛乳	にんじん わけぎ ほうれん草	しょうが にんにく 長ねぎ もやし たまねぎ	精白米 強化米 上白糖 片栗粉	ごま油 ひまわり油 ごま	592	25.6	20.3	1.8		
20	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのしんたまねぎソース キャベツのわかめあえ あつあげのみそじる	かつお 生厚揚げ	牛乳 わかめご飯の素	しそ葉 にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	607	28.1	17.5	2.3		
21	水	ごはん ぎゅうにゅう アスパラとじゃがいものあまからに バンバンジーサラダ わかたけじる	鶏ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ しょうが たけのこ 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま	592	22.8	18.8	2.3		
ちいきしょくざいの日														
22	木	ごはん ぎゅうにゅう レバーとごおりどうふのケチャップに ツナサラダ だいこんとこまつなのみそじる あまなつ	豚レバー 凍り豆腐 ツナフレーク 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	しょうが レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ あまなつ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	ひまわり油 ごま	600	26.4	16.9	2.2		
23	金	コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ひじきのマリネ オニオンスープ	鶏もも肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト ほしひじき チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ コーン	強力粉 上白糖	ショートニング ひまわり油	525	28.5	20.2	3.4		
26	月	うんどうかいふりかえきゅうじつ												
27	火	ソフトめん ぎゅうにゅう さんさいじる おしパンふうにくまん おかかあえ	油揚げ 鶏もも肉 豚ひき肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 山菜ミックス	長ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが はくさい もやし	強力粉 片栗粉 上白糖 薄力粉 三温糖	ひまわり油	611	26.7	15.5	2.1		
28	水	おぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー フロッキーサラダ ヨーグルトあえ	豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶詰 もも缶詰 パイナップル缶詰	精白米 強化米 米粒麦 薄力粉 上白糖	ひまわり油	609	22.7	20.0	1.8		
29	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあげ あおなとチーズのあえもの キャベツともやしのみそじる	鶏むね肉 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	レモン果汁 きゅうり キャベツ もやし	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油	596	25.7	18.5	2.1		
30	金	ごはん ぎゅうにゅう フルコギ はるさめサラダ かみなりじる	豚もも 木綿豆腐 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 はるさめ	ごま油 ひまわり油 ごま	596	27.6	17.5	2.0		
									期間平均	612	25.9	19.7	2.2	
※都合により献立を変更することがあります										真田地域小学校学校給食摂取基準	650	27.0	18.0	2 未満

