

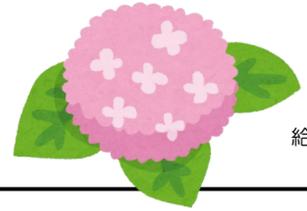


令和7年
(2025年)



こんだてよていひょう

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承をお願いします。



上巻分方小学校
給食回数：20回

日・曜日	こんだてよてい 献立名			献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみもの 飲み物	くだもの くだもの		赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	
2月	ごはん 旬:あじ	牛乳		あじのねぎ塩焼き 豚汁 小松菜とじゃこいため	あじ ぶたにく とうふ にほし みそ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな きよみオレンジ	604kcal 26.8g
3火	ビビンバ 旬:八王子産たまねぎ	牛乳		八王子産たまねぎのスープ ナッツといりこのごまがらめ	ぶたにく ハム けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら アーモンド	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ	647kcal 24.5g
4水	ゆかりごはん 歯と口の健康習慣	牛乳		いかの一味焼き 変わりきんぴら 田舎汁	いか とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ スパゲティ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ゆかり にんにく ばんのうねぎ ごぼう にんじん さやいんげん はくさい しめじ こまつな	600kcal 27.4g
5木	キャロットライス クリームソースがけ 	牛乳		ミネストローネ じゃこサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ハム けずりぶし じゃこ	こめ オリーブゆ あぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ トマト セロリ もやし きゅうり	603kcal 19.1g
6金	きなこ揚げパン 	牛乳		ウインナーポトフ わかめとツナのサラダ	きなこ とりにく ウインナー けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが にんにく きゅうり もやし コーン メロン	603kcal 21.7g
9月	ごはん 	牛乳		マーボー豆腐 春雨スープ スタミナきゅうり	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	にんじん ながねぎ いら しょうが にんにく たけのこ きくらげ こまつな きゅうり みかん	623kcal 22.7g
10火	八王子産ズッキーニの カレーライス 旬:八王子産ズッキーニ	牛乳		きのことたまごのスープ りんご缶	とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぷん	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく しょうが りんご きくらげ しめじ えのき りんご	659kcal 19.6g
11水	とりごぼうごはん 入梅 旬:うめ	牛乳		ししゃもの磯辺焼き 梅おかかキャベツ すまし汁	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり かまぼこ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな ながねぎ えのき キャベツ うめ パレンシアオレンジ	600kcal 25.6g
12木	ごはん 100年フード (高知県)	牛乳		ゆのす香る ねぎ塩チキン 五目煮豆 小松菜汁	とりにく だいす こんぶ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん こんにゃく さとう	ゆず しょうが にんにく ながねぎ にんじん れんこん だいこん たまねぎ えのき こまつな	630kcal 26.5g
13金	二色丼 	牛乳		豆腐とじゃがいものみそ汁 野菜のお浸し	とりにく たまご とうふ わかめ みそ にほし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ しいたけ えのき キャベツ もやし にんじん	608kcal 25.6g
16月	やきとり丼 おはし名人	牛乳		かきたま汁 くきわかめの生姜炒め	とりにく たまご とうふ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな	602kcal 23.4g
17火	ごはん おはし名人	牛乳		さごちの香り焼き いりどり えのきのみそ汁	さごち とりにく ちくわ わかめ あぶらあげ とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんにく ばんのうねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん たまねぎ えのき	600kcal 27.3g
18水	あんかけやきそば おはし名人	牛乳		コーンと卵のスープ のり塩ポテト	ぶたにく たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい もやし いら しいたけ コーン	602kcal 22.8g
19木	ひじきごはん おはし名人	牛乳		大豆の揚げ煮 けんちん汁	ひじき とりにく あぶらあげ だいす あおのり とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう ながねぎ だいこん さくらんぼ	617kcal 22.5g
20金	麦ごはん おはし名人	牛乳		さばの塩焼き ビーフン炒め みそ汁	さば ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ビーフン ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン しょうが だいこん ながねぎ	676kcal 25.8g
24火	ごはん 	牛乳		鮭の南蛮漬け 呉汁 キャベツのじゃこあえ	さけ だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし くきわかめ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ばんのうねぎ にんじん だいこん ながねぎ キャベツ	651kcal 30.2g
25水	スパゲティ ミートソース 	牛乳		白いんげん豆のスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく チーズ ハム しろいんげんまめ けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ フルーツミックス	697kcal 26.9g
26木	セサミトースト 旬:八王子産キャベツ	牛乳		八王子産キャベツの クリームシチュー 大根サラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり りんごジュース	621kcal 17.2g
27金	ごはん 旬:下中産たまねぎ	牛乳		白身魚のみそマヨネーズ焼き 下中たまねぎの肉じゃが もやしのからし和え	ほき みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	606kcal 25.8g
30月	キムチたまご チャーハン 	牛乳		ワンタンスープ 豆黒糖	ぶたにく たまご けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタン	にんじん キムチづけ こまつな ながねぎ もやし はくさい しいたけ みかん	600kcal 23.2g