



16日(月)～20日(金)は図書委員会・絵本コラボ給食です。

# こんだてひょう

令和7年度

| 日   | 牛乳 | こんだてめい<br>献立名  | 主 な 食 品 と 働 き                                     |   |   | エネルギー<br>タンパク質   | えほんコラボきょうしやく<br>えほんのタイトル   |
|-----|----|--|---|---|---|------------------|--|
|     |    |  | あか ち にく<br>赤：血や肉になる                               | き ねつ ちから もと<br>黄：熱や力の元になる               | みどり からだの ちから<br>緑：からだの調子をととのえる                                  |                  |  |
| 3火  | ○  | ごはん いわしフライ<br>おひたし 呉汁 <span>★節分メニュー</span>                   | ぎゅうにゅう いわし<br>だいず とりにく<br>あぶらあげ                   | こめ こむぎこ パンこ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも         | もやし はくさい こまつな<br>にんじん こぼろ しらたき<br>だいこん しめじ ねぎ                   | 662kcal<br>26.4g |  |
| 4水  | ○  | カレーピザトースト さつまいもポタージュ<br>コールスローサラダ                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>レンズまめ チーズ<br>ベーコン とうにゅう<br>なまクリーム  | パン あぶら<br>こむぎこ さつまいも<br>バター さとう         | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん セロリー パセリ<br>キャベツ                         | 617kcal<br>23.3g |  |
| 5木  | ○  | ごはん 西湖豆腐<br>バリバリサラダ  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ                                | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ<br>ワンタンのかわ          | にんにく しょうが にんじん<br>ほししいたけ だいのこ トマト<br>ねぎ ビーマン キャベツ<br>きゅうり たまねぎ  | 618kcal<br>25.9g |  |
| 6金  | ○  | わかめごはん さんが焼き 野菜のからししょうゆ<br>じゃがいもとわかめのみそ汁 <span>フランス料理</span> | ぎゅうにゅう わかめ<br>あじ とりにく たまご<br>あぶらあげ                | こめ さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                | しょうが たまねぎ にんじん<br>ねぎ こまつな もやし<br>はくさい えのきだけ                     | 560kcal<br>24.3g |  |
| 9月  | ○  | パンプキンパン 白身魚のプロバンスソース<br>スパゲティーカレーソテー 白菜のスープ                  | ぎゅうにゅう<br>ベーコン もうかさめ                              | パン あぶら<br>こむぎこ かたくりこ<br>さとう スパゲティ       | にんにく たまねぎ さやいんげん<br>トマト ホールトマト にんじん<br>しめじ はくさい こまつな<br>マッシュルーム | 583kcal<br>26.2g |  |
| 10火 | ○  | ごはん いかの甘辛揚げ<br>和風ドレッシングサラダ おでん                               | ぎゅうにゅう いか<br>つみれ ちくわ<br>さつまあげ<br>がんもどき            | こめ かたくりこ<br>あぶら さとう<br>こま さといも          | しょうが もやし こまつな<br>きゅうり にんじん こんにゃく<br>だいこん                        | 634kcal<br>30.1g |  |
| 12木 | ○  | ごはん ぶりの照り焼き<br>わさび和え ぼかぼか汁                                   | ぎゅうにゅう ぶり<br>とりにく あぶらあげ<br>とうふ                    | こめ さとう<br>かたくりこ さといも                    | しょうが はくさい こまつな<br>にんじん もやし だいこん<br>こんにゃく ねぎ                     | 576kcal<br>26.2g |  |
| 13金 | ○  | パエリア 白いんげん豆の田舎風スープ<br>ショコラもち <span>★新メニュー</span>             | ぎゅうにゅう とりにく<br>えび いか ベーコン<br>ぶたにく とうふ<br>しろいんげんまめ | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも<br>しょうしんこ<br>しらたまこ  | にんにく たまねぎ パセリ<br>マッシュルーム ビーマン<br>パプリカ にんじん キャベツ                 | 654kcal<br>25.0g |  |
| 16月 | ○  | 鶏五目おこわ 焼きのり(セルフおにぎり)<br>ししゃものごま焼き 沢煮椀 <span>★図書コラボ給食</span>  | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ だいず<br>ししゃも のり               | もちこめ こめ<br>あぶら さとう<br>こむぎこ こま<br>かたくりこ  | にんじん だいのこ しめじ<br>さやいんげん ほししいたけ<br>たまねぎ だいこん もやし<br>ねぎ こまつな      | 620kcal<br>30.4g | ・おにぎりはいりだいやつよといで   |
| 17火 | ○  | チキンカレーライス じゃこサラダ<br>いちご                                      | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく レンズまめ<br>わかめ じゃこ              | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>さとう          | にんにく しょうが たまねぎ<br>セロリ にんじん だいこん<br>グリーンピース きゅうり<br>いちご          | 676kcal<br>21.4g | ・ノラネコぐんだんカレーライス<br>・カレーはあとおたのみ<br>・せかいいちまじめなレストラン<br>・ぼくちカレーライス<br>・カレーライス<br>・給食室のいちご                 |
| 18水 | ○  | ビビンバ 大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>抹茶小倉寒天 <span>★有機米使用</span>               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず じゃこ<br>こなかてん<br>なまクリーム         | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ こま<br>あまなっとう        | しょうが ぜんまい だいのこ<br>こまつな もやし                                      | 662kcal<br>25.2g | ・へんしんレストラン   |
| 19木 | ○  | みそラーメン ポテトフライ<br>フルーツ白玉                                      | ぎゅうにゅう ぶたにく                                       | あぶら ちゅうかめん<br>じゃがいも さとう<br>しらたまもち       | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ もやし ねぎ にら<br>みかん バイン おとう                 | 678kcal<br>21.8g | ・ノラネコぐんだんラーメンやさん<br>・ねこのラーメンやさん<br>・ぼくちラーメンだてるとき<br>・物語からうまれたおいしいレシビ<br>・じゃがいもポテトくん<br>・ルルとらうのしらにまデザート |
| 20金 | ○  | チーズパン ハンガリアンシチュー<br>バジルサラダ 焼きりんご <span>★新メニュー</span>         | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく チーズ                           | パン あぶら<br>じゃがいも パター<br>こむぎこ さとう         | たまねぎ ビーマン にんじん<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>さやいんげん とうもろこし<br>りんご         | 647kcal<br>25.9g | ・ノラネコぐんだんパンこうじょう<br>・からすのパンやさん<br>・パンどろぼうのせかいいちおいしい<br>・りんごがたべたいぬすみくん<br>・りんごのおじさん                     |
| 24火 | ○  | ごはん いかのチリソース<br>塩ナムル にらたまスープ                                 | ぎゅうにゅう いか<br>とりにく とうふ<br>たまご                      | こめ かたくりこ<br>こむぎこ あぶら<br>さとう             | しょうが にんにく ねぎ<br>もやし こまつな にんじん<br>だいこん たまねぎ<br>ほししいたけ にら         | 613kcal<br>26.7g |  |
| 25水 | ○  | チキンライス スペイン風オムレツ<br>キャベツスープ <span>スペイン料理</span>              | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン ぶたにく<br>たまご                   | こめ あぶら<br>じゃがいも                         | トマトジュース たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>パセリ キャベツ グリンピース                 | 599kcal<br>25.2g |  |
| 26木 | ○  | ごはん 厚揚げの肉みそソース<br>即席漬 みぞれ汁                                   | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく                               | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ                     | しょうが にら ねぎ キャベツ<br>きゅうり にんじん えのきだけ<br>こんにゃく だいこん こまつな           | 578kcal<br>24.0g |  |
| 27金 | ○  | ハニーレモントースト ピーンズシチュー<br>ツナサラダ                                 | ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめ<br>ぶたにく チーズ ツナ                 | パン パター<br>はちみつ あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>さとう | レモン たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり                                      | 619kcal<br>22.9g |  |

★ランチョンマット・給食当番のマスク忘れが多いクラスがあります。感染症も流行る時期なので、必ず持参させてください。

※ 学校行事や食材料の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。