

2025年



こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 0 木	桜おこわ 進級お祝い献立	牛乳 牛乳	鯖の西京焼き お祝い若竹汁 青菜のお浸し	牛乳 さわら 白みそ 西京みそ 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ ちらしかまぼこ 乾燥カットわかめ 糸けすり	もち米 黒米 精白米 三温糖	えのきたけ たけのこ こねぎ こまつな にんじん もやし	570 kcal 27.2 g 16.5 g 2.5 g
1 1 金	五目チャーハン	牛乳 牛乳	春雨スープ ポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆(乾)	精白米 ごま油 白いりごま 米油 春雨 じゃがいも 揚げ油 でんぷん	にんじん 干し椎茸 玉葱 たけのこ グリーンピース キャベツ なら	592 kcal 20.8 g 22.8 g 2.2 g
1 4 月	米粉のカレーライス 1年生給食開始	牛乳	和風サラダ りんごゼリー <small>初めての給食は カレーライスです</small>	牛乳 豚肉 白いんげんペースト 糸けすり 刻み昆布 寒天	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 米粉 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご缶 りんごジュース	610 kcal 20.4 g 13.8 g 2.5 g
1 5 火	ご飯	牛乳 牛乳	麻婆豆腐 ハンサンスー オレンジ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 春雨 白ごま	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ キャベツ なら きゅうり もやし オレンジ	584 kcal 24.5 g 19.1 g 2.4 g
1 6 水	ソース焼きそば	牛乳 牛乳	コーンポテト フルーツポンチ	牛乳 豚肉 調理用牛乳	蒸し中華麺 米油 じゃがいも 有塩バター スイーツこんにやく 上白糖	玉葱 にんじん もやし キャベツ なら コーン パセリ りんご缶 黄桃缶 白桃缶 洋梨缶	534 kcal 18.7 g 15.0 g 2.4 g
1 7 木	わかめご飯	牛乳	焼きししゃも 肉じゃが キャベツのレモン和え	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 豚肉 厚けすり	精白米 白ごま 米油 じゃがいも つきこんにやく 三温糖	にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ レモン果汁	558 kcal 23.4 g 15.7 g 2.5 g
1 8 金	たけのこご飯 食育の日	牛乳 牛乳	卵焼き なめこの味噌汁 野菜のからし和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 しほり豆腐 たまご 煮干し 厚削り 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖	たけのこ 干し椎茸 にんじん さやいんげん 玉葱 こまつな だいこん なめこ水煮 ねぎ もやし	566 kcal 29.2 g 21.7 g 2.6 g
2 1 月	ごまご飯	牛乳 牛乳	棒餃子 なら玉スープ ポテト入りナムル	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 たまご	精白米 白いりごま 黒ごま 春雨 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 米油 じゃがいも 揚げ油 三温糖	しょうが にんにく なら キャベツ にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり	572 kcal 22.7 g 19.3 g 2.3 g
2 2 火	アスパラピラフ	牛乳	春キャベツとコーンの豆乳スープ ミルクポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳 調理用牛乳 生クリーム	精白米 米油 上新粉 さつまいも 揚げ油 三温糖	玉葱 にんじん コーン アスパラガス キャベツ こまつな クリームコーン缶	665 kcal 18.4 g 22.4 g 2.4 g
2 3 水	セサミトースト	牛乳	チキンビーンズ ツナサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 大豆(乾) ツナ水煮 生クリーム	食パン 有塩バター 上白糖 白すりごま 白ごま 米油 じゃがいも 三温糖 上新粉	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	591 kcal 23.4 g 24.9 g 2.6 g
2 4 木	ご飯	牛乳 牛乳	鮭のマッシュポテト焼き 豚汁 野菜のごま和え	牛乳 さけ 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 米油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 乾燥マッシュポテト じゃがいも こんにやく 白すりごま 白いりごま	玉葱 ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	569 kcal 27.7 g 17.7 g 2.4 g
2 5 金	ピビンバ	牛乳	わかめスープ りんご	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし こまつな 玉葱 ねぎ りんご	516 kcal 21.1 g 18.3 g 2.5 g
2 8 月	きつねうどん	牛乳 牛乳	若草団子 野菜の昆布和え オレンジ	牛乳 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 きな粉(大豆) 塩昆布	冷凍うどん 上新粉 白玉粉 上白糖	にんじん だいこん 玉葱 干し椎茸 ねぎ よもぎ(乾燥) もやし キャベツ きゅうり オレンジ	560 kcal 22.1 g 15.8 g 2.5 g
3 0 水	ゆかりご飯	牛乳 牛乳	鯖の竜田揚げ 春野菜の煮物 きゅうりのごま風味	牛乳 まさば 鶏肉 厚けすり	精白米 でんぷん 揚げ油 米油 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま油 白いりごま	ゆかり しょうが にんじん 玉葱 ふき たけのこ 干し椎茸 さやいんげん きゅうり だいこん	659 kcal 27.6 g 21.9 g 2.1 g

学校行事や食材の都合により、献立を変更することがあります。

御入学・御進級

おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。給食室では、安全でおいしい給食作りを努め、成長期の子供たちが、心も体も元気に学校生活が送れるようサポートしていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



~ 給食室メンバー ~

栄養士 調理員

調理業務委託「東京フードサービス株式会社」
社員 3名
社員とパート調理員の約11名で給食を作ります。