

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 木	大豆入りひじきご飯 八十八夜	牛乳	ちくわのお茶揚げ むらくも汁 キャベツの酢味噌和え	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干ひじき 大豆(乾) 焼き竹輪 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 白みそ	精白米 米油 三温糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油 白すりごま	にんじん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 えのきたけ こねぎ きゅうり キャベツ もやし	560 kcal 26.0 g 19.3 g 2.9 g
2 金	ビーンズチーズドッグ	牛乳	マカロニスープ マセドアンサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆(乾) ヒザチース 豚肉 青大豆	コッペパン 米油 三温糖 小麦粉 シェルマカロニ じゃがいも	玉葱 にんじん キャベツ セロリー こまつな きゅうり コーン	529 kcal 25.9 g 20.5 g 2.8 g
7 水	ご飯	牛乳	カレー麻婆豆腐 もやしのナムル カラマンダリン	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 白すりごま	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸 にら にんじん もやし きゅうり カラマンダリン	554 kcal 24.9 g 19.7 g 2.2 g
8 木	グリーンピース入りわかめご飯	牛乳	焼きししゃも 新肉じゃがのそぼろ煮 野菜のレモン和え	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 鶏ひき肉 厚けすり	精白米 米油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 でんぷん	グリーンピース 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	544 kcal 23.3 g 13.3 g 2.3 g
9 金	味噌コーンラーメン	牛乳	ポテトドック 野菜のゆず和え ニューサマーオレンジ	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ	米油 冷凍ラーメン ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス 揚げ油 三温糖	にんにく しょうが ゆず にんじん もやし ねぎ コーン にら だいこん きゅうり ニュースマー	565 kcal 21.5 g 20.8 g 2.8 g
1 2月	山菜ご飯	牛乳	ニギスの唐揚げ じゃが芋とえのきの味噌汁 磯香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ニギス 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 乾燥カットわかめ 刻みのり	精白米 米油 三温糖 でんぷん 揚げ油 じゃがいも	にんじん たけのこ 山菜水煮 しょうが だいこん えのきたけ ねぎ こまつな もやし	522 kcal 22.5 g 17.9 g 2.5 g
1 3火	焼き豚チャーハン	牛乳	ビーフンスープ 大学芋	牛乳 豚肉 焼き豚	精白米 ごま油 米油 白いりごま ビーフン さつまいも 揚げ油 三温糖 水あめ 黒ごま	にんじん たけのこ 玉葱 グリンピース もやし キャベツ 干し椎茸 にら	600 kcal 18.0 g 19.1 g 2.4 g
1 4水	ココアパン	牛乳	魚のパン粉焼き ひよこ豆のトマトスープ 野菜のピクルス	牛乳 ホキ 豚肉 ひよこまめ(乾)	ココアパン 上白糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉(乾燥) 三温糖 上白糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん キャベツ トマト缶 バセリ だいこん きゅうり 黄パプリカ	503 kcal 24.5 g 16.7 g 2.5 g
1 5木	ターメリックライス アスパラクリームソース	牛乳	大豆とわかめのサラダ カラマンダリン	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 乾燥カットわかめ 大豆(乾)	精白米 米油 米粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん しめじ アスパラガス だいこん もやし きゅうり カラマンダリン	552 kcal 22.2 g 16.3 g 1.9 g
1 6金	ご飯 食育の日	牛乳	かつおのごま味噌がらめ 卵とわかめのスープ 野菜のわさび和え	牛乳 かつお 赤みそ 厚けすり 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ たまご 糸けすり	精白米 でんぷん 揚げ油 じゃがいも 揚げ油 三温糖 白ごま	しょうが にんじん 玉葱 えのきたけ キャベツ だいこん きゅうり	633 kcal 28.1 g 20.2 g 2.7 g
2 0火	菜めし	牛乳	お好み卵焼き 白菜と豆腐のすまし汁 野菜のごま和え	牛乳 しぼり豆腐 たまご あおのり 糸けすり 厚けすり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん 白すりごま 白いりごま	ねぎ にんじん はくさい えのきたけ こねぎ もやし こまつな キャベツ	562 kcal 24.9 g 19.7 g 2.5 g
2 1水	ご飯 日本味めぐり給食 鹿児島	牛乳	鯖の照り焼き さつま汁 キャベツのおかか和え	牛乳 さば 厚けすり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり	精白米 三温糖 米油 さつまいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	589 kcal 28.0 g 19.0 g 2.6 g
2 2木	ねぎ塩豚丼	牛乳	莖わかめサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 塩蔵くさわかめ 粉寒天	精白米 米油 でんぷん ごま油 三温糖 白いりごま 上白糖	にんにく ねぎ もやし 玉葱 にんじん にら だいこん キャベツ きゅうり みかん缶詰	587 kcal 22.8 g 18.0 g 2.4 g
2 3金	ビーンズキーマカレー	牛乳	コーンサラダ りんごのコンポート	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾)	精白米 米油 三温糖 米粉	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン りんご	613 kcal 21.9 g 16.8 g 2.4 g
2 6月	ご飯	牛乳	家常豆腐 切干大根のサラダ 河内晩柑	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん さやいんげん 切干大根 きゅうり もやし 河内晩柑	633 kcal 26.7 g 21.0 g 2.6 g
2 7火	キムチチャーハン	牛乳	中華風コーンスープ 青のりビーンズポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 大豆(乾) あおのり	精白米 米油 三温糖 ごま油 でんぷん 揚げ油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら はくさい(キムチ漬け) 玉葱 コーン こまつな	602 kcal 24.2 g 21.8 g 2.5 g
2 8水	ご飯(しそひじきふりかけ) 日本味めぐり給食 岩手	牛乳	あじの南部焼き 豆乳入り味噌汁 青菜のお浸し	牛乳 あじ 厚けすり 豆乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 白ごま 黒ごま 米油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 白いりごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん こねぎ こまつな もやし ゆかり	576 kcal 31.4 g 17.2 g 2.6 g
2 9木	ジャンバラヤ 世界味めぐり給食 アメリカ	牛乳	ケイジャンチキン クラムチャウダー ニューサマーオレンジ	牛乳 鶏肉 ウィンナー 鶏肉 ぼたて水煮 調理用牛乳 生クリーム	精白米 米油 三温糖 はちみつ じゃがいも 米粉	にんにく 玉葱 コーン にんじん 黄パプリカ 青ピーマン しょうが バセリ ニュースマー	665 kcal 29.4 g 24.6 g 2.5 g
3 0金	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	コールスローサラダ 米粉入り抹茶ケーキ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 たまご 調理用牛乳 生クリーム	米油 三温糖 小麦粉 スパゲッティ 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 上新粉 甘納豆 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 しめじ トマト缶 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン バセリ	669 kcal 23.5 g 23.5 g 2.5 g



学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

