



# 給食献立表

令和7年度

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
5	月	さつま汁 豆腐の揚げボール バナナ	粉乳 ★ココアラスク	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・鶏ひき肉 ムキエビ・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・食パン・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ・にら 生しいたけ・バナナ	482kcal 30.1g
6	火	きびなごのから揚げ ほうれん草の中華和え キャベツのみぞ汁 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★ミニアメリカンドッグ	きびなご・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・魚肉ソーセージ・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 じゃがいも・ホットケキミックス じゃがりこ	しょうが・ほうれんそう・切干したいこん にんじん・キャベツ・たまねぎ えのきたけ・こねぎ・もも缶詰	393kcal 23.8g
7	水	七草粥 ガリバタチキン 和風サラダ すまし汁 パイン缶	粉乳 ★いちごジャムマフィン	鶏もも・蒸しかまぼこ・油揚げ ロースハム・かつお節・脱脂粉乳 鶏卵・ヨーグルト	もち・かたくり粉・車糖・無塩バター ホットケキミックス・有塩バター いちごジャム	せり・大根・にんじん・生しいたけ ごぼう・だし昆布・キャベツ・きゅうり ほんしめじ・スイートコーン缶詰・こまつな 和種なばな・りょくとうもやし・たまねぎ はくさい・こねぎ・パインアップル缶詰	471kcal 25.0g
8	木	親子煮 鶏ひき肉のみぞ焼き みかん	粉乳 ★塩バタークッキー	鶏もも・鶏卵・かつお節・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳	車糖・パン粉・ホットケキミックス 無塩バター	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・パセリ 温州みかん	488kcal 26.7g
9	金	野菜タンメン スタミナ納豆 オレンジ	粉乳 ★お芋のスティックパイ	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 挽きわり納豆・豚ひき肉・鶏ひき肉 脱脂粉乳・明治ラブ	中華めん・なたね油・車糖 さつまいも・無塩バター・パイ皮 ごま	しょうが・にんにく・にんじん りょくとうもやし・キャベツ・たまねぎ こねぎ・ほうれんそう・こまつな バレンシアオレンジ	485kcal 26.8g
10	土	豚肉と白菜のチャンプルー カレーコロッケ バナナ	牛乳 たべっ子どもうぶつ	焼き豆腐・豚もも・鶏卵・普通牛乳	ごま油・コロッケ・なたね油 たべっ子どもうぶつ	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん はくさい・バナナ	466kcal 24.7g
13	火	白身魚のレモンソース和え 胡麻和え ワカメのみぞ汁 みかん缶	麦茶 ★ぜんざい せんべい	しいら・まぐろ缶詰・麦みそ・煮干し あずき・ゆで小豆缶詰	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま じゃがいも・甘辛せんべい	レモン・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・こねぎ・みかん缶詰	291kcal 17.7g
14	水	八宝菜 れんこん肉団子 黄桃缶	ジョア ★チョコスコーン(以) ★ココアスコーン(未)	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳	かたくり粉・なたね油・薄力粉 パン粉・ごま油・ホットケキミックス 無塩バター・ミルクチョコレート	たまねぎ・青ピーマン・にんじん だけのこ水煮缶詰・はくさい チンゲンサイ・れんこん・もも缶詰	421kcal 20.5g
15	木	中華風ローストチキン マカロニサラダ 野菜スープ パイン缶	粉乳(ココア入) ★揚げパン	鶏もも・鶏卵・ロースハム かつお節・脱脂粉乳・普通牛乳 きな粉	ごま・ごま油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・食パン・薄力粉 なたね油・車糖	たまねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ 大根・はくさい・ほんしめじ・こねぎ ま昆布・パインアップル缶詰	434kcal 24.5g
16	金	冬のあったか汁 絹さやと豆腐のつくね みかん	粉乳 ★カラメルリンゴのケーキ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・麦みそ 鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・さといも・なたね油 ながいも・かたくり粉・車糖 無塩バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん・大根・かぶ 西洋かぼちゃ・こねぎ・だし昆布 さやえんどう・さやいんげん 温州みかん・りんご	474kcal 23.4g
17	土	かきたまうどん 春巻き オレンジ	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも・鶏卵・かつお節・普通牛乳	うどん・かたくり粉・なたね油 鉄＆亜鉛入りバウムクーヘン	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・こまつな・ま昆布 バレンシアオレンジ	468kcal 17.3g
19	月	災害食を食べよう ハンバーグ コッペパン おさ汁 黄桃缶	麦茶 パンケーキ (メープルクリーム)	木綿豆腐・かつお節	コッペパン・ホットケーキ	あおさ・りょくとうもやし・生しいたけ こねぎ・ま昆布・もも缶詰	
20	火	鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのごま酢和え 小松菜のみぞ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★チーズサブレ	ベにざけ・焼き竹輪・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	マヨネーズ・ごま・車糖・薄力粉 無塩バター	しょうが・たまねぎ・スイートコーン・パセリ ブロッコリー・にんじん・こまつな えのきたけ・こねぎ パインアップル缶詰	437kcal 27.1g
21	水	春雨と豚肉の炒め物 一食納豆 みぞれ汁 みかん	粉乳 ★黒糖ラスク	豚かた・蒸しかまぼこ・鶏卵 糸引き納豆・木綿豆腐・油揚げ かつお節・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま かたくり粉・食パン・無塩バター 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ キャベツ・大根・こねぎ・だし昆布 温州みかん	477kcal 29.4g
22	木	けんちん汁 松風焼き バナナ	粉乳 ★米粉さつまいもボール	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・さといも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま・さつまいも 米粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 だけのこ水煮缶詰・こねぎ・だし昆布 バナナ	482kcal 23.7g
23	金	誕生会 あんぱんまんランチ タンドリーチキン ウインナー チキンナゲット フライドポテト おかか和え ミニトマト もずくスープ りんごゼリー	粉乳 ケーキ	鶏もも・魚肉ソーセージ・ヨーグルト ワインナー・チキンナゲット まぐろ缶詰・かつお削り節 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳	フライドポテト・車糖 ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ のりのつくだ煮・にんにく・こまつな りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・ミニトマト・おきなわもづく 生しいたけ・こねぎ・ま昆布・ももゼリー	
24	土	引き渡し訓練	※給食はありません				
26	月	カントリースープ 野菜のかき揚げ オレンジ	粉乳(ココア入) ★黒ごまドーナツ	豚もも・ベーコン・さくらえび 油揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳 絹ごし豆腐・だいず	じゃがいも・さといも・さつまいも 薄力粉・なたね油・ホットケキミックス ごま・車糖	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ こまつな・こねぎ・だし昆布・スイートコーン バレンシアオレンジ	398kcal 21.9g
27	火	魚のチーズフライ ひじきと大豆の煮物 大根のみぞ汁 パイン缶	麦茶 ★ザッカレーおにぎり	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 鶏もも・だいず・油揚げ・麦みそ 煮干し・まぐろ缶詰	薄力粉・パン粉・なたね油・ごま油 車糖・米	しょうが・パセリ・たまねぎ・にんじん ほしひじき・さやえんどう・トマト 生しいたけ・大根・こねぎ パインアップル缶詰・スイートコーン	434kcal 23.6g
28	水	冬野菜の筑前煮 ハムとねぎの卵焼き バナナ	粉乳 ★好み焼き	鶏もも・厚揚げ・かつお節・鶏卵 ロースハム・脱脂粉乳・ベーコン さくらえび	さといも・車糖・なたね油・薄力粉 ながいも	たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう だけのこ水煮缶詰・大根・生しいたけ グリンピース・だし昆布・こねぎ・バナナ キャベツ・あおのり	442kcal 27.1g
29	木	ポークカレー こまつなサラダ ヤクルト	粉乳 ★ワインナーパイ	豚かた・ベーコン・脱脂粉乳 ワインナー・鶏卵	じゃがいも・なたね油・マヨネーズ ごま・ヤクルト・パイ皮	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・こまつな りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン	461kcal 19.3g
30	金	鶏の唐揚げ ナムル たまごスープ 黄桃缶	粉乳 ★りんごのフレンチトースト	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳 明治ラブ	かたくり粉・なたね油・ごま油・ごま 車糖・食パン・グラニュー糖	しょうが・にんにく・パセリ・こまつな りょくとうもやし・にんじん スイートコーン缶詰・焼きのり・たまねぎ もも缶詰・りんご	449kcal 25.4g
31	土	豚骨風ラーメン 野菜の塩昆布和え みかん	牛乳 おにぎりせんべい	豚もも・豚ガラ・鶏ガラ・鶏卵 普通牛乳	中華めん・なたね油・ごま おにぎりせんべい	しょうが・にんにく・にんじん りょくとうもやし・キャベツ・スイートコーン こねぎ・きゅうり・塩昆布・温州みかん	394kcal 19.4g

(※ このマークの日はご飯はいりません)