



令和7年度

小学校

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品 主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主にエネルギーのものとなる黄の食品 主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
1 水	牛乳		牛乳						626 kcal 25.6 g
	ご飯					米			
	さんまのピリ辛焼き	秋刀魚				砂糖		生姜、味酢、醤油、コチジャン	
	大根ナムル				大根、きゅうり、コーン	砂糖	ごま油	酢、醤油	
	豆腐の中華煮	カット豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	
2 木	牛乳		牛乳						578 kcal 18.9 g
	ご飯					米			
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		
	しらす和え	かつお節	ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味酢	
	ふしめん汁	油揚げ		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用)、醤油、塩、味酢	
3 金	牛乳		牛乳						566 kcal 25.8 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	ジャーマンポテト	ウインナー				じゃが芋	オリーブ油	にんにく、粒入りマスタード、塩、胡椒	
	チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	
6 月	【お月見献立】								626 kcal 23.3 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ホキフライ	ホキフライ					油		
	里芋のそぼろ煮	鶏肉		さやいんげん	玉ねぎ	里芋、砂糖	油	醤油、酒、だし汁	
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、もやし			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	
7 火	お月見団子					団子			599 kcal 27.3 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	チキンのハーブ焼き	鶏肉					オリーブ油	にんにく、ハーブ、鶏だし、塩、胡椒	
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり、コーン	じゃが芋		塩、胡椒	
	卵不使用マヨネーズ ミネストローネスープ						卵不使用マヨネーズ		
8 水	牛乳		牛乳						645 kcal 19.1 g
	ご飯					米			
	春巻き	春巻き					油		
	マーボーナス	豚肉、味噌		ねぎ	なす、玉ねぎ	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、オイスターソース、醤油、酒、トウバンジャン	
	にら卵スープ	卵、ベーコン		人参、にら	玉ねぎ、きくらげ	でん粉		鶏だし、中華だし、醤油、塩、胡椒	
9 木	牛乳		牛乳						617 kcal 23.6 g
	麦ご飯					米、麦			
	ポークカレー	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、バーモントカレーフレーク、とろけるカレールウ、醤油、ウスターソース	
	ゆで卵	卵							
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
10 金	【目の愛護デー】								633 kcal 23.8 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	チキンナゲット	チキンナゲット					油		
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、鶏だし、コンソメ、胡椒	
	A B Cスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	オレンジ ブルーベリージャム				オレンジ ブルーベリージャム				
14 火	牛乳		牛乳						605 kcal 27.1 g
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース	
	チンゲン菜のソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	
	はるさめスープ	ベーコン、錦糸卵		人参、ねぎ	玉ねぎ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	
15 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								572 kcal 24.2 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ぶりの漬けステーキ	鰯		小松菜	キャベツ	砂糖、でん粉	ごま油	醤油、味酢、酒、にんにく	
	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油、味酢	
	なめこ汁	サイコロ豆腐、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	なめこ、大根			煮干(だし用)	
	のりの佃煮		のりの佃煮						

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品 主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主にエネルギーのもととなる黄の食品 主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
16 木	牛乳		牛乳						582 kcal 23.7 g
	スパゲティーミートソース	牛肉、豚肉、きざみ大豆、ゼラチン		人参、青ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	塩、生姜、にんにく、トマトソース、トマトケチャップ、ウスターソース、胡椒、赤ワイン	
	ウインナー	ウインナー							
	ドレッシングサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油		
毎月19日は食育の日									
20 月	牛乳		牛乳						587 kcal 23.4 g
	ご飯					米			
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油、酒、味酢、生姜	
	ごま和え			さやいんげん、人参	白菜	砂糖	ごま	醤油	
	豆腐汁	サイコロ豆腐、油揚げ		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
21 火	牛乳		牛乳						587 kcal 34.1 g
	パン					パン			
	ささみのムニエル	ささみ				小麦粉	バター、油	塩、胡椒	
	ツナともやしのソテー	ツナ		赤パプリカ	もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	
	パンプキンスープ	ベーコン		かぼちゃ、人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
22 水	牛乳		牛乳						589 kcal 21.9 g
	ご飯					米			
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜、酒、醤油、味酢	
	磯香和え		のり	チンゲン菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油	
	みそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		煮干(だし用)	
23 木	牛乳		牛乳						584 kcal 23.4 g
	ご飯					米			
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、青のり			天ぷら粉	油		
	甘酢和え			小松菜、人参	白菜	砂糖		酢、塩、醤油	
	鶏のさっぱり煮	鶏肉		人参、さやいんげん	れんこん	里芋、角切りこんにゃく、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、酢、醤油、味酢、鶏だし	
24 金	牛乳		牛乳						611 kcal 26.2 g
	パン					パン			
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉						白ワイン、粒入りマスタード、醤油、塩	
	ピーマンのソテー			青ピーマン	もやし、コーン		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリー			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ		
27 月	日本全国味めぐり「高知県」								609 kcal 18.5 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	いも天					さつまいも天ぷら	油		
	五目きんぴら	豚肉、平天		人参	ごぼう、れんこん、グリーンピース	じゃが芋、つきこんにゃく、砂糖	ごま、ごま油	醤油、味酢、とうがらし	
	どろめ汁	サイコロ豆腐、味噌	ちりめん、わかめ	人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ			煮干(だし用)	
28 火	牛乳		牛乳						694 kcal 32.7 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	ポークビーンズ	県産大豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス(ビーフ用)、塩、ウスターソース、鶏だし	
29 水	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								537 kcal 22.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	あじの甘酢あんかけ	鰯		青ピーマン、赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、生姜、酒、醤油、酢	
	白菜と沢庵の煮びたし				白菜、もやし、たくあん			醤油、味酢	
	わかめ汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
30 木	牛乳		牛乳						610 kcal 25.3 g
	ちらし寿司	油揚げ、えび		人参	れんこん、干し椎茸、グリーンピース	米、砂糖	ごま	酢、塩、醤油、味酢	
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、醤油、酒	
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味酢	
	魚そうめん汁	魚そうめん		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
31 金	牛乳		牛乳						596 kcal 28.7 g
	パン					パン			
	さけのマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	
	キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ、玉ねぎ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。★材料の都合により献立を変更することがあります。