月の献立表 献立首標『食物繊維の多い食品をとろう』 ^{令和7年度} さかがわ学校給食センター (A)

	В	-,	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		※だしやエキス、食品添加物 みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの		【栄養価】 エネルギー (kcal) かんぱく音	
プリア かん		こんだて			Lo.				にんぼく質 (g) 塩分(u)	おしらせ
古のこにゅう		ソフトめん		旭貝	/こ/ひはく貝	貝図が	2,7,7	塩	星分(g)	
カリーツあえ						ぎゅうにゅう				
カー・リース		チキンナゲット【2個】	こむぎこ でんぷん とうもろこしこ パンこ さとう	あぶら				塩 香辛料	631	
本一トソース からら 次にく	4 (い)	フルーツあえ							26.5 22.5	めんを上手
### 200 日 2	3	ミートソース		あぶら	だいず	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー マッシュルーム グリンピース にんにく	(小麦 大豆) ソース デミグラスソース (小麦) ワイン 塩 オールスパイス		S
□ 本のチリソースあえ てんらん さとう あらら 日き			こめ							
# デンシャオロース さとう でんぷん あぶら ぶたく ボーマン たけのじ 前途 かり 13 13 13 13 13 13 13 1	5		でんぷん さとう	あぶら	ほき	ぎゅうにゅう		ケチャップ 醤油酢 酒	26.7 19.4 2.3 2.3 643 31.6 24.9	ホキについ
Exchange Continue Continu	(ZK)	ニー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく			醤油 みりん		て知ろう
大きの			とりだんご(小麦)	ر اد.رد	とりだんご					
香の方にのう カンドリーフィッシュ 古とう おのらにのう カンドリーフィッシュ 古とう カンドリーフィッシュ 古とう カンドリーフィッシュ 古とう カンドリーフィッシュ 古とう カンドリーフィッシュ 古とう カンドリーフィッシュ カンドリーフィッシュ カンドリーフィッシュ カンドリーフィッシュ カンドリースに カンドリースに		スープ	でんぷん	あぶに	(大豆)	だっし ふんにょ =	えのきたけ	こしょう		1
### 2000 10			-par 900	פונוש				-AIII.		魚を食べよ
かけがわさんゆうきまいの			さとう		さわら		にんにく しょうが	カレー粉		
だいずのクリームに マカロニ(小変) あぶら	(木)	りんご					りんご			
		だいずのクリームに	マカロニ(小麦)	あぶら	とりにく だいず	チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ	小麦・大豆)		8
ぎゅうにゅう だった バンに だった だった でった		かけがわさんゆうきまいの	こめ							
かけがわちゃいの						ぎゅうにゅう			22.2 18.2	
# キャベツとぶだにくの はるさめ あぶら ぶたにく キャベツ ピーマン にんにく 露油 塩 2.0 かけがわやさいのみそしる さつまいも とうふ みそ だいこん たまねぎ にんしん 高端 塩 2.0 がけがわやさいのみそしる さつまいも とうふ みそ だいこん たまねぎ にんしん 高端 塩 2.1 をゆうにゅう とうふ みそ だいこん たまねぎ にんしん 温端 塩 2.1 をゆうにゅう とうふ みそ ことした こんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん		かけがわちゃいり	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら			たまねぎ ちゃ	塩 こしょう		市制20周 年記念献立
かけがわやさいのみそしる さっまいも とうふ みそ だいこん たまねぎ にんしん 日本				あぶら	ぶたにく		キャベツ ピーマン にんにく	醤油 塩		
ではん ではん ではん ではん ではらいます ではん ではらいます ではらいま			さつまいも		とうふ みそ		だいこん たまねぎ にんじん れんこん ねぶかねぎ			
2		ごはん	こめ							
10 10 10 10 10 10 10 10		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		7.10.1	27.9 25.4	
対	10	とうふステーキのみそかけ	さとう でんぷん		とうふ みそ			醤油		西郷小リクエスト献立
たんじる さといも ぶだにく だいでかって にんじん 酒 でかって にんじん でかんでく はねぎ にんじん でかって にんじん にんしん にんじん にんしん に		ナムル	さとう	あぶら			にんじん にんにく			
いちごのムース さとう ゼラチン にゅう いちご レモン 11 11 11 11 11 11 11		とんじる	さといも		ぶたにく とうふ みそ		だいこん ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ	酒		
おきごはん こめ おおむぎ さゅうにゅう さゅうにゅう でしゅう でしゅん でしゅん		いちごのムース	さとう		ゼラチン	にゅう	いちご レモン			
11 メンチカツ			こめ おおむぎ		10019	ぎゅうにゅう			19.1 23.1	切り干し大 根の栄養に ついて知ろ う
きりぼしだいこんの ちゅうかあえ さとう あぶら きゅうり きりぼしだいこん 醤油 酢 塩 こもくはるさめスープ はるさめ でんぶん うすらたまご たまねぎ チンゲンサイ 醤油 塩 こしょう だんまれいりコッペパン こむぎこ げんまい あぶら だっしぶんにゅう 塩 カック カック 塩 カック カック	11 (火)	メンチカツ	パンこ(乳) でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	だいず ゼラチン		たまねぎ	y-ス(りんご) 醤油 塩 香辛料		
でもくはるさめスープ はるさめ でんぶん うずらたまご たまねぎ チンゲンサイ にんにく とうぶ だっしぶんにゅう 塩 でしょう がんまいいりコッペパン こむぎこ げんまい あぶら だっしぶんにゅう 塩 でっしょうが でからにゅう でからにゅう がっちにから とりにく チーズ たまねぎ トマト しょうが 醤油 カゲッ塩 こしょう でんぶん さとう あぶら がたにく チーズ たまねぎ トマト しょうが 醤油 カゲッ塩 こしょう こしょう でもがいも さとう あぶら とりにく ひよこまめ チンゲンサイ たまねぎ にんじん レモン 酢 塩 こしょう ハリラ (やさいスープ) あぶら とりにく ひよこまめ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ セロリー 塩 こしょう にんじん たけのこ れんこん 酢 塩 醤油 カッカんびょう しいたけ ちくりにく だけのこ れんこん 酢 塩 醤油 カッカんびょう しいたけ ちくわのいそべあげ こむぎこ でんぶん あぶら ちくわ あおさ しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが			さとう	あぶら				醤油 酢 塩		
「けんまいいりコッペパン こむぎこ げんまい あぶら だっしぶんにゅう 塩					うずらたまご		たまねぎ チンゲンサイ			
きゅうにゅう でかった。 きゅうにゅう であった。				あぶら	C 2/3/	だっしぶんにゅう				
13 13 13 13 14 14 14 14			さとう	ביוכונט				-mi	25.9 20.4	世界の料理(アフリカ)
トマトに) 【2個】 でんぶん さとう かぶら とりにく デース たまねき トマト しょうか 麗田 カラ 温 20.4 2.7 まロッカンサラダ (モロッコふうサラダ) じゃがいも さとう あぶら とりにく ひよこまめ アンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ セロリー 塩 こしょう だらしずし こめ さとう にんじん だけのこ れんこん 酢 塩 醤油 かんぴょう しいたけ かんぴょう しいたけ かんぴょう しいたけ ちくわのいそべあげ こむぎこ でんぶん あぶら ちくわ あおさ しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	12		パンこ こむぎこ	あぶに	ぶたにく		たまわぎ トコト しょうが	ケチャップ ソース 将かれ ロイン・ナー		
(モロッコぶつりラダ)		トマトに)【2個】 モロッカンサラダ			との定く	テース		こしょう 酢 塩		
ちらしずし こめさとう にんじん たけのこ れんこん 酢 塩 醤油 かんびょう しいたけ 酢 塩 醤油 かんびょう しいたけ ぎゅうにゅう きゅうにゅう 589 14(金) こむぎこ でんぶん あぶら ちくわ あおさ しょうが しょうが しょうが				あぶら	とりにく	ひよこまめ	チンゲンサイ たまねぎ			
かんぴょう しいたけ みりん まゅうにゅう 589 144 14回 14回			こめ さとう	20.0.0		レンスまめ	にんじん たけのこ れんこん	酢 塩 醤油	23.6 16.6	七五三お祝い献立
14 ちくわのいそべあげ こむぎこ でんぶん あぶら ちくわ あおさ しょうが 23.6 16.6 16.6 16.6 16.6 16.6 16.6 16.6 1			ر عای رست			ぎゅうにゅう		みりん		
(±1/2) 10.0 VIOLE		ちくわのいそべあげ	こむぎこ でんぷん	あぶら	ちくわ		しょうが			
	(金)		-555 (7015)70	ر اد.رد	J 17			塩		
おやこに はるさめ さとう あぶら たまご とりにく えだまめ しいたけ 器油 酒 みりん			はるさめ さとう	あぶら	たまご	2330,0131	たまねぎ にんじん たけのこ	醤油 酒		

		キ いてのしょくひん		ちかいるのし トノハム		※だしやエキス、食品添加物		_	-
	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー (koal) たんぱく質 (g)	おしらせ
曜	2,0,0	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ピタミン	調味料	(B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B)	
17	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう さばのみそに	さとう でんぷん		さば みそ	ぎゅうにゅう			559 26.0 19.3 2.1	740.00
17 (月)	こまつなのからしあえ	さとう		CIG V/C		こまつな キャベツ にんじん	醤油 辛子		和食の日
	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ		にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	醤油 酒 塩		
	うどん	こむぎこ				14131/1/146	塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			610 23.9 20.1 2.5	
18 (火)	さつまいもと だいずのあげに	さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごま	だいず			醤油 みりん		
						キャベツ きゅうり			さつまいも料理を味わ
	ふくじんづけあえ	さとう		だいず		ふくじんづけ(だいこん なすれんこん しょうが うりなたまめ しそ しいたけ)	醤油 酢 塩		おう
l		_, ~,	+ ~ ~	とりにく あぶらあげ		たまねぎ にんじん しめじ	かールウ 醤油		
	カレーなんばん	でんぷん	あぶら	あぶらあけ かまぽこ		ねぶかねぎ	みりん 唐辛子 加-粉		
	さくらごはん	こめ			* ふ る に ゅ る		醤油 塩		
	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ぎゅうにゅう			580 21.6 18.3 2.6	
19 (水)	こまつなのごまあえ	でんぷん	ごま		0000	こまつな キャベツ にんじん	塩 こしょう		恵比寿講
(水)		さとう	Cd				醤油		WY 15 Y 2 189
l	だいこんと ぶたにくのいために	さとう	あぶら	ぶたにく		だいこん こんにゃく にんじん しめじ さやいんげん しょうが	醤油 酒 みりん		
	みかん					みかん			
	せわれコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	652	
	ぎゅうにゅう			÷ 45t	ぎゅうにゅう				
	ウインナー			ウインナー			ソース		セルフサン
20 (木)	やきそばいりやさいソテー	やきそばめん	あぶら	ぶたにく		キャベツ たまねぎ にんじん	/-λ やきそばソース (小麦・大豆・	27.7 30.9	ドを楽しも う
l	69 518/19 (65/19)	(小麦・鮭)	وادارها	151/212 <		ピーマン	りんご・豚肉) 塩 こしょう	3.4	0
l	 わかめスープ		あぶら	あつあげ	わかめ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ えのきたけ	醤油 塩		0
 	ごはん	こめ	פינוש	00 20017	17/3/02	チンゲンサイ えのきたけ	こしょう	\vdash	
l	さけふりかけ	さとう	ごまし	さけ			塩	1	
	ぎゅうにゅう	223	あぶら	Civ	ぎゅうにゅう		- Am	550	
21 (金)		パンこ こむぎこ	センファ	とりにく	0,9,0,9,9	たまれず	醤油 塩	556 22.1 18.0 2.0	里芋を食べ
(金)	さといもコロッケ	さといも でんぷん さとう	めいり	だいず		たまねぎ	醤油 塩こしょう		よう
l	いそかあえ	さとう			のり	キャベツ ほうえんそう にんじん	醤油		
l	きのこのたまごとじじる	でんぷん		たまご とうふ		にんじん えのきたけ しめじ ねぶかねぎ	醤油 酒 塩		
	ごはん	こめ				Taxone (a.C.			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		Th 7 (0)	599 24.1 19.5 1.9	
25 (火)	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩		関東煮を味わおう
(\times)	きゅうりとわかめの すのもの	さとう			わかめ	きゅうり コーン	酢 醤油 塩		
	かんとうに	さといも さとう		とりにく がんも(大豆)	こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	醤油 みりん		
	むぎごはん	こめ おおむぎ		3700(7(32)		1270070			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				いろいろな 豆腐料理を 食べよう
	ぎょうざ【2個】	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく		キャベツ たまねぎ にら	塩 酒 オイスターソース(小麦	634 24.5 23.6 2.0	
26		さとう	وادارها	だいず		7 7.10 /26/188 125	大豆) 醤油 香辛料		
26 (水)	きゅうりとだいこんの なんばんづけ	さとう	あぶら			きゅうり だいこん	酢 醤油 塩 ラー油		
				とうぶ		もやし にんしん			
	やきどうふのちゅうかに	でんぷん さとう	あぶら	とうふ ぶたにく		チンゲンサイ たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょう	醤油 オイスターソース 酒		
	おこめのムース	さとう こめこ		たまご だいず					
	まるがたよこわれパン ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		塩	641 26.3 24.7 2.7	秋の食材を味わおう
l				とりにく	ר שאר שם	たまねぎ トマト にんにく	醤油 みりん		
27 (木)	てりやきハンバーグ	さとう でんぷん		ぶたにく だいず		しょうが	酒塩香辛料		
(木)	コールスローサラダ	さとう				キャベツ きゅうり コーン	ノンエッグ マヨネーズ (大豆) 酢		
				5 75 1			(大豆) 酢 塩 こしょう		
	あきやさいのようふうに	さつまいも		ウインナー とりにく		はくさい たまねぎ かぶ にんじん	醤油 塩 こしょう		
	ごはん	こめ						614 24.6 16.4 2.3	郷土料理(北海道)
	ぎゅうにゅう	185	+ ***		ぎゅうにゅう		ue e ·		
28 (金)	さけフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	さけ		±	塩 こしょう 醤油 酢 塩		
(金)	コーンサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり コーン	こしょう		
	スープカレー	さつまいも さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	カレールウ ワイン カレー粉 塩 オールスハ°イス		8
						C PV 17017/0 IC/VIC	プールメハ 1.X こしょう		
				_	「まねった。 <i>は</i>				

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。 ※都合により献立を変更することがあります。