

令和7年度



学校給食献立予定表

塩原小中学校

日	曜	献立名		主 材 料						栄養量					
										(上段：小学生 下段：中学生)					
		しゅしょく 主食	牛乳	おかず	血や筋肉や骨になる食品（あか）		体の調子を整える食品（みどり）		熱や力のもとになる食品（きいろ）		ギ ネ ル (Kcal)	く たん ば (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
				1群		2群		3群		4群		5群		6群	
8	火	ごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ ヨーグルト	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく・キャベツ	こめ	油	817	26.3	23.5	2.4	
						チーズ ヨーグルト	ブロッコリー	しょうが・コーン たまねぎ・カリフラワー	じゃがいも	ドレッシング	966	30.5	27.4	3.1	
9	水	ごはん	牛乳	えびシューマイ ナムルサラダ マーボーとうふ	えび・みそ とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう	ちやし・ねぎ・しいたけ	こめ	ドレッシング	717	27.7	22.9	2.3	
							にんじん	にんにく・たまねぎ	さとう	油					
							にら	しょうが・たけのこ	でんぷん	ごま油	896	34.9	28.4	2.9	
10	木	バターパン	牛乳	トマトソースのハンバーグ ポテトサラダ やさしいスープ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・だいこん	パン	バター	639	23.3	31.2	2.6	
								きゅうり	さとう	マヨネーズ	855	30.7	40.9	3.5	
		お祝い献立		とり肉のレモンソースかけ おひたし おいわい汁 デザート	とり肉 かまぼこ	牛乳	ズッキーニ	たまねぎ・まいたけ	こめ・デザート	ごま	639	27.8	16.5	2.2	
11	金	赤飯	牛乳				ピーマン	レモン・ねぎ	さとう						
							にんじん・ほうれんそう	ちやし・いちご	でんぷん		771	35.1	19.3	2.8	
14	月	丸パン	牛乳	とちぎけんさんぶた肉コロッケ チョレギサラダ カレースープ	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油	749	29.2	29.4	2.7	
							ほうれんそう	ちやし	じゃがいも	ドレッシング	962	36.6	35.9	3.5	
								たまねぎ							
15	火	ごはん	牛乳	しょうがやきいため 花やさいサラダ すまし汁	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	しょうが・コーン	こめ	ドレッシング	653	27.6	20.8	2.2	
							ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ	さとう	ごま	785	33.0	24.2	2.7	
							ほうれんそう	カリフラワー・しめじ							
16	水	ごはん	牛乳	おやこに わふうサラダ だいこん、あぶらあげのみそ汁	とり肉・みそ たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ	油	672	27.2	20.2	2.3	
							こまつな	ちやし・ねぎ	さとう	ドレッシング	807	32.5	23.3	2.9	
								だいこん							
17	木	はらじゆくドッグ	牛乳	わふうスパゲッティ ハッシュドポテト コンソメスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	にんにく・だいこん	パン	油	680	26.9	19.2	3.0	
								たまねぎ	スパゲッティ	バター	854	33.0	22.7	3.8	
								えのき・しめじ	じゃがいも						
		かみかみ献立		チキンのみそカツ きんぴら くきわかめのスープ	とり肉 みそ さつまあげ	牛乳	にんじん	れんこん・ねぎ	こめ	油	657	26.2	20.4	3.1	
18	金	ごはん	牛乳			くきわかめ		ごぼう	さとう	ごま					
								ちやし	パンこ	ごま油	785	30.9	23.3	3.9	
21	月	コッペパン	牛乳	ウイナーケチャップソース フレンチポテトのそぼろいため アルファベットマカロニスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	にんにく	パン・でんぷん		744	29.1	34.1	2.5	
								しょうが	さとう・マカロニ		953	36.7	43.3	3.3	
								キャベツ	じゃがいも						
22	火	ごはん	牛乳	アジフライ のりあえ けんちん汁	アジ・とうふ ちりめんじゃこ とり肉・みそ	牛乳	ほうれんそう	だいこん	こめ・さといも	油	672	27.2	19.0	2.2	
						もみのり	こまつな	ねぎ	こむぎこ	ごま					
							にんじん		パンこ	ごま油	768	30.3	20.1	2.6	
23	水	ごはん	牛乳	さんしょくどんのぐ じゃがいものみそ汁	とり肉 たまご みそ	牛乳	ほうれんそう	しょうが	こめ	ごま	740	30.9	27.4	2.5	
						わかめ		たまねぎ	さとう		896	37.0	32.4	3.3	
								じゃがいも	じゃがいも						
24	木	小さいパン	牛乳	ごぼうサラダ ごま汁うどん	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	パイン・しょうが	パン	油	660	24.9	28.6	2.8	
							えだまめ	ごぼう・ちやし	うどん		821	30.5	34.4	3.5	
								キャベツ・たけのこ							
25	金	ごはん	牛乳	とり肉のしちみやき おかかあえ わかたけみそ汁	とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう	にんにく・たけのこ	こめ	ごま	617	27.2	18.3	2.5	
						わかめ	にんじん	しょうが	さとう		748	33.0	21.9	3.1	
								ちやし							
28	月	黒パン	牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ ポトフ	たまご ハム ぶた肉	牛乳	えだまめ	たまねぎ	パン・じゃがいも	ごま	667	27.0	25.1	2.9	
							にんじん	キャベツ	こくとう	ドレッシング					
								だいこん	マカロニ		840	33.4	30.5	3.8	
30	水	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ゆでやさしいサラダ デザート	ぶた肉	牛乳	にんじん・ズッキーニ	たまねぎ・コーン	こめ	ドレッシング	791	26.1	23.7	2.5	
							ブロッコリー	マッシュルーム	デザート						
							ピーマン	キャベツ			931	30.1	27.3	3.0	
Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？										今月小学生平均栄養量	694	27.1	23.7	2.5	
										小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0	
										今月中学生平均栄養量	852	33.0	28.4	3.2	
										中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5	

A.

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



★都合により献立を変更する場合があります。

A.

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。
給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取
量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切な
カルシウム摂取に役立っています。



★都合により献立を変更する場合があります。