

2025年度



学校給食献立予定表



井ノ口・川北小学校

| 日<br>(曜)  | 牛乳 | 主食<br>ごはん<br>ばん・めん | 献立名                                              | 食 品 名                             |                           |                                 |                     |                             |                                                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂 質(%) |                |
|-----------|----|--------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------|
|           |    |                    |                                                  | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(き)           |                           | おもに体をつくるもとになる食品<br>(あか)         |                     | おもに体の調子を整えるもとになる食品<br>(みどり) |                                                                | 小 4                               |                |
|           |    |                    |                                                  | たんすいかぶつが多い                        | しぼうが多い                    | たんぱくしつが多い                       | むきしつが多い             | カロチンが多い                     | その他のビタミンが多い                                                    |                                   |                |
| 8<br>(火)  |    | ごはん                | マーボー豆腐<br>もやしのナムル<br>ごぼうのかりんとう                   | こめ さとう<br>かたくりこ                   | あぶら ごまあぶら ごま              | とうふ ぶたミンチ みそ                    | ぎゅうにゅう              | ねぎ にんじん                     | しょうが にんにく<br>しいたけ たまねぎ<br>もやし キャベツ ごぼう                         | 696<br>25.7<br>31.4               | kcal<br>g<br>% |
| 9<br>(水)  |    | ごはん                | からあげ<br>コールスローサラダ<br>チンゲンサイととうふのスープ              | こめ かたくりこ                          | あぶら                       | とりにく とうふ                        | ぎゅうにゅう              | にんじん チンゲンサイ                 | にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>もやし                                  | 666<br>24.3<br>36.9               | kcal<br>g<br>% |
| 10<br>(木) |    | カレー<br>ライス         | スナッペンとう<br>ソーダゼリー                                | こめ むぎ じゃがいも<br>サイダー さとう<br>とうみつ   | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ         | ぶたにく                            | のむヨーグルト<br>アガー      | にんじん<br>スナッペンとう             | しょうが にんにく<br>たまねぎ                                              | 616<br>18.2<br>20.6               | kcal<br>g<br>% |
| 11<br>(金) |    | さんさい<br>ちらし        | えのきととうふのすましじる<br>ゴマドレサラダ                         | こめ さとう<br>さとう                     | ごま<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら | すまき あぶらあげ<br>とうふ                | ぎゅうにゅう わかめ          | にんじん ねぎ                     | ゆずす しょうが<br>たけのこ ふき わらび<br>いたどり しいたけ<br>えのきたけ キャベツ<br>きゅうり コーン | 525<br>18.7<br>26.9               | kcal<br>g<br>% |
| 14<br>(月) |    | はるやさいの<br>スパゲッティ   | とりのてりやき<br>はくさいとわかめのごまずあえ                        | スパゲティ さとう                         | オリーブオイル ごま                | まぐろあぶらづけ とり<br>にく               | ぎゅうにゅう わかめ          | にんじん<br>スナッペンとう             | たまねぎ キャベツ<br>しめじ にんにく<br>しょうが はくさい                             | 572<br>30.9<br>29.7               | kcal<br>g<br>% |
| 15<br>(火) |    | ちりめん<br>どん         | いもてん<br>けんちんじる<br>じゃこの日                          | こめ むぎ さつまいも<br>さとう こむぎこ<br>かたくりこ  | ごま あぶら                    | とうふ                             | じゃこ ぎゅうにゅう          | ごまつな にんじん<br>ねぎ             | だいこん ごんにやく                                                     | 620<br>19.6<br>24.4               | kcal<br>g<br>% |
| 16<br>(水) |    | ごはん                | あつあげのそばろに<br>ゆかりあえ<br>りんご                        | こめ さとう かたくりこ                      | あぶら                       | ぶたミンチ あつあげ                      | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>さやいんげん              | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり りんご                                          | 657<br>24.2<br>28.8               | kcal<br>g<br>% |
| 17<br>(木) |    | ごはん                | なすいりハンバーグ<br>もやしとほうれんそうのおかかあえ<br>とうふのスープ<br>なすの日 | こめ パンこ さとう                        |                           | ぶたミンチ<br>かつおぶし<br>とうふ ぶたにく      | ぎゅうにゅう              | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲンサイ    | なす にんにく<br>たまねぎ<br>もやし えのきたけ                                   | 611<br>26.9<br>27.1               | kcal<br>g<br>% |
| 18<br>(金) |    | ごはん                | さかなのフライ<br>キャベツのゆずあえ<br>じゃがいもとたまねぎのみそしる<br>食育の日  | こめ こむぎこ パンこ<br>さとう じゃがいも          | あぶら                       | さば とうふ みそ                       | ぎゅうにゅう              | ねぎ                          | キャベツ きゅうり<br>ゆずす たまねぎ<br>えのきたけ                                 | 694<br>26.4<br>35.0               | kcal<br>g<br>% |
| 21<br>(月) |    | ごはん                | おでんに<br>キャベツのあさづけ<br>キヨミオレンジ                     | こめ さとう                            | ごま                        | てんぶら とりにく                       | ぎゅうにゅう ごんぶ<br>しおごんぶ | にんじん                        | だいこん ごんにやく<br>キャベツ きゅうり<br>レモン オレンジ                            | 517<br>21.8<br>19.5               | kcal<br>g<br>% |
| 22<br>(火) |    | ごはん                | ポークチャップ<br>もやしのすのもの<br>ごもくにまめ                    | こめ こむぎこ さとう                       | あぶら ごまあぶら<br>ごま           | ぶたにく むしだいず<br>てんぶら              | ぎゅうにゅう ごんぶ          | にんじん さやいんげん                 | たまねぎ しめじ<br>もやし<br>キャベツ ゆずす<br>ごんにやく ごぼう                       | 651<br>30.8<br>28.5               | kcal<br>g<br>% |
| 23<br>(水) |    | たけのこ<br>ごはん        | さけのさいきょうやき<br>さわにわん                              | こめ さとう                            |                           | あぶらあげ さけ<br>しろみそ<br>ぶたにく かつおぶし  | ぎゅうにゅう              | にんじん みずな                    | たけのこ だいこん<br>はくさい しいたけ                                         | 590<br>30.9<br>22.9               | kcal<br>g<br>% |
| 24<br>(木) |    | ごはん                | まつかぜやき<br>さつまいものみそしる<br>だいこんのちゅうかなます             | こめ かたくりこ パンこ<br>こむぎこ さとう<br>さつまいも | ごま ごまあぶら                  | とうふ とりミンチ<br>みそ                 | ぎゅうにゅう              | ねぎ にんじん                     | たまねぎ しょうが<br>しめじ だいこん<br>きゅうり                                  | 671<br>26.9<br>24.7               | kcal<br>g<br>% |
| 25<br>(金) |    | ごはん                | にくじゃが<br>あおなのあえもの<br>うめごまひじき                     | こめ じゃがいも<br>さとう                   | あぶら ごまあぶら<br>ごま           | ぶたにく かつおぶし                      | ぎゅうにゅう ひじき          | にんじん さやいんげん<br>ごまつな         | たまねぎ ごんにやく<br>はくさい うめ                                          | 659<br>24.4<br>27.7               | kcal<br>g<br>% |
| 28<br>(月) |    | ごはん                | とりのマスタードふうみやき<br>にんじんしりしり<br>とんじる                | こめ かたくりこ<br>じゃがいも                 | あぶら                       | とりにく<br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう              | にんじん ビーマン<br>ねぎ             | にんにく<br>きりぼしだいこん<br>だいこん ごんにやく                                 | 642<br>32.5<br>27.5               | kcal<br>g<br>% |
| 30<br>(水) |    | ごはん                | ちくわのいそかあげ<br>ツナキャベツのボンズあえ<br>たけのこのすましじる          | こめ こむぎこ<br>かたくりこ さとう              | あぶら                       | ちくわ<br>まぐろあぶらづけ<br>とうふ          | ぎゅうにゅう<br>あおのりこ わかめ |                             | きゅうり キャベツ<br>ゆずす しめじ たけのこ                                      | 590<br>21.5<br>28.5               | kcal<br>g<br>% |

\*天候等の影響により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*毎月、安芸市のなすを使ったこんだてと、おじゃこを使ったこんだてが登場します。

かみかみマーク よくかんで食べよう！



◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！

ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。



ふるさと納税の食べ物のいっぱいいただきます！



ようよう しんきょう

### ご入学・ご進級おめでとうございます

こ ども たち の 健 やかな 成 長 と 健康を 願い、 安全安心で

おいしい 給 食 を 届 けて います。

まいつき こんだてのよう ぎゅうしよく 毎月 の 献 立 表 や 給 食 だ より では、 給 食 の 話 違

しよく かん じよう 食 に 関 する 情 報 を お 知 ら せ いた します。 みなさん で

いっしょ らん だてい しょく 一 緒 に 買 い だ だ き、 ご 家 庭 で も 食 に ついて 話 題 に し て

みて くだ さい。

学校給食の役割



給食はバランスのとれた食事によって子どもたちの健康や心と体の成長を支えています。

それだけでなく、食に関する指導をするための重要な教材として望ましい食習慣と食に関する正しい知識や、実践力を身につけさせることができます。

また、地場産物や、地域の郷土料理、行事食などの提供を通じて、地域の文化や伝統への理解と関心を深めることが期待されています。

