



学校給食こんだてひょう



令和7年度 竜王北小学校



ひ ようび		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしょくひん 	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん 	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしょくひん  	メモ
		主食	副食					
1 月	○	むぎご はん	はくさいのおみそしる① すきやきふうに② かんてんサラダ③		ぎゅうにゅう ① みそ ② ぶたにく とうふ ちくわ ③ かいそう かまぼこ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	はくさい にんじん しめじ ねぎ しらたき ねぎ とうがらし にんじん きゅうり キャベツ	
2 火	○	さつ まいも ①ごはん	あぶらあげのおみそしる② イワシのたつたあげ③ おかかあえ④		ぎゅうにゅう ① ② わかめ あぶらあげ みそ ③ イワシ ④ ハム かつおぶし	こめ もちこめ さつまいも ごま かたくりこ	ねぎ しめじ エリンギ にんじん もやし ほうれんそう こまつな	 ふゆげんていの おたのしみ ほっこり さつまいもご はん
3 水	○	むぎご はん	かみなりじる① とりにくのみそづけ② わふうサラダ③ みかん④（なま）		ぎゅうにゅう ① とうふ ぶたにく ② とりにく みそ ③ かまぼこ ④	こめ むぎ はちみつ ごまあぶら ごまあぶら	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ にんにく しょうが とうがらし はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう みかん（なま）	みかんは かぜを よぼうする ビタミンCが たっぷり！
4 木	○	サン マー ①メン	キャベツごまあえ② てづくりにくまん③		ぎゅうにゅう ① かまぼこ ぶたにく ② ツナ ③ ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく	ラーメンのめん ごまあぶら かたくりこ ごま ごまペースト ホットケーキミックス パン こ ごまあぶら	ニラ にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ ほししいだけ たけのこ	なまえは“サン マ”でも なかみ は “やさい”よ こはま うまれの サンマーメンです ♪
5 金	○	むぎご はん	タンタンもずくスープ① ぎょかいのチリソース② もやしのナムル③ はちみつレモンゼリー④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく もずく みそ ② えび ホタテ なまあげ イ カ たまご ③ かまぼこ ④	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら ゼリーのもと はちみつ	にんじん ねぎ チンゲンサイ ブロッコリー ねぎ きゅうり だいずもやし にんじん ニラ こまつ な レモン（かこうすみ）	
8 月	○	やき そば ①ミ	やさいスープ② じゃんじゃこサラダ③ かぼちゃプリン④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② とりにく ③ しらすぼし かつおぶし ④ ぎゅうにゅう たまご	やきそばのめん じゃがいも ごま プリン	たまねぎ にんじん とまと ピーマン もやし ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ はくさい しゅんぎく にんじん プ ロッコリー かぼちゃ	ソース焼きそばと ミートソースの コラボ
9 火	○	たか なご ①はん	ワントンスープ② だいこんツナサラダ③ かき（なま）④		ぎゅうにゅう ① やきぶた たまご ② ぶたにく ③ ツナ わかめ ④	こめ むぎ ごまあぶら ドレッシング（にゅうたまご ふしよう）	たかな（つけもの） にんじん たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな だいこん にんじん きゅうり かき（なま）	
10 水	○	むぎご はん	きのこのおみそしる① さといものからあげ② はるさめツナサラダ③		ぎゅうにゅう ① みそ ② とりにく ちくわ ③ ツナ たまご	こめ むぎ さといも かたくりこ こ まご ごまあぶら ごまあぶら マヨネーズ	エノキ まいたけ にんじん しめじ ねぎ にんじん はくさい はるさめ	めずらしい さといもの からあげ
11 木	○	むぎご はん	キャベツスープ① イカのスパイシーあげ② こんさいサラダ③		ぎゅうにゅう ① ベーコン ② イカ ③ ハム	こめ むぎ からあげこ かたくりこ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん れんこん ごぼう にんじん きょうな	





ひ ょうび	こんだてめい		り ょう り ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどいのなかま	メモ
	主食	副食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
12 金	○ おこのみ トースト①	やさいスープ② マスタードサラダ③ オレンジ（なま）④		ぎゅうにゅう ① パーゴン あおのり ぼしえ び チーズ ② とりにく ③ ハム ④	しよくパン マヨネーズ オリーブオイル	キャベツ ほうれんそう しめじ エノキ にんじん だま ねぎ ピーマン カリフラワー ブロッコリー きゅう り マスタード オレンジ（なま）	おこのみやき みたいな トースト
15 月	○ むぎこは ん	たまごスープ① マーボーさといも② ちゅうかサラダ③ りんご（なま）④		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② ぶたにく みそ ③ ハム ④	こめ むぎ かたくりこ さといも こまあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン ねぎ ニラ ほししいたけ だけのこ キャベツ こまつな にんじん きゅうり りんご（なま）	ふゆの みかくで げんきもりもり
16 火	○ ごはん まい	おみそしる① カツオフライ② ちくわにもの③ おさつののり④		ぎゅうにゅう ① みそ ② かつお たまご ③ ちくわ とりにく ④ のり	こめ げんまい こめこ こむぎこ こま ぼ んご	にんじん はくさい こまつな ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	
17 水	○ もちむ ぎ	みそしる① ごぼうしぐれに② かまぼこサラダ③		ぎゅうにゅう ① みそ あぶらあげ ② ぶたにく ③ かまぼこ	こめ もちむぎ じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう だけのこ しめじ にんじん こんにゃく こまつな きゅうり キャベツ	
18 木	○ クル クル パン	クラムチャウダー① フライドチキン② ツナサラダ③ てづくりケーキ④		ジョア ① パーゴン あさり ぎゅう にゅう なまクリーム ② とりにく たまご ③ ツナ ④ なまクリーム たまご きゅ うにゅう	チョコクルパン じゃがいも こむぎこ オリーブオイル クルトン こむぎこ チョコレート コ コア ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん パセリ オールスパイス パプリカ（こな） ロマネスコカリフラワー キャベツ ピーマン マスタード	クリスマスらしい はなやかな給食 です。お楽しみに ☆☆☆☆☆

知っていますか？ 五大栄養素の働き



☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。