



よていこんだてひょう

毎月19日は『食育の日』

令和7年度
多良木町学校給食センター

日	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			栄養量	
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	木	しろごはん		つぼんじる もやしのごまあえ さんまのうめに かしわもち	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ とりにく ちくわ さんま	こめ さといも こんにやく ごま さとう かしわもち	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	(小学校) 612 (中学校) 799	(小学校) 24.3 (中学校) 28.1
7	水	おぎごはん		なんかんあげどんのぐ パンサンスー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あげ きぬさや とりにく ちくわ さんま たまご かつおぶし ハム	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり	(小学校) 652 (中学校) 758	(小学校) 24.0 (中学校) 28.7
8	木	しろごはん		カツカレーのぐ ブロッコリーのサラダ ヒレカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー マッシュル キャベツ ピーマン	(小学校) 666 (中学校) 759	(小学校) 24.5 (中学校) 29.3
9	金	こくとうパン 多良木中 中止		コンソメスープ シーザーサラダ ハンバーグ・ケチャップソース	ｽｷﾓﾙｸ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく	パン さとう くらざとう あぶら じゃがいも クルトン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ レタス きゅうり トマト	(小学校) 593 (中学校) 757	(小学校) 22.5 (中学校) 28.4
12	月	わかめごはん 多良木中 中止		にくうどん アスパラとツナのサラダ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ こんぶ かつおぶし	こめ むぎ さとう うどん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ アスパラガス コーン	(小学校) 568 (中学校) 727	(小学校) 21.7 (中学校) 25.5
13	火	おぎごはん 多良木中 中止		はるさめスープ シューマイ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく シューマイ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま マヨネーズ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ こまつな れんこん きゅうり	(小学校) 603 (中学校) 781	(小学校) 22.0 (中学校) 27.6
14	水	しろごはん 多良木小・黒肥地小 柳野分校 中止		みそしる キャベツのおかかあえ さばのしおやき	ぎゅうにゅう どうふ さば あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	こめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	(小学校) 599 (中学校) 729	(小学校) 29.2 (中学校) 31.7
15	木	しろごはん 久米小 中止		マーボーどうふ ナムル ぎょうぎ	ぎゅうにゅう どうふ ぎょうぎ ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	(小学校) 625 (中学校) 811	(小学校) 27.4 (中学校) 33.6
16	金	こめこパン		スパゲティナポリタン ごぼうサラダ ししゃもフライ	ｽｷﾓﾙｸ ぎゅうにゅう ウィンナー ししゃも	パン さとう スパゲティ あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン マッシュルーム ごぼう きゅうり きくらげ	(小学校) 671 (中学校) 839	(小学校) 27.6 (中学校) 34.9
19	月	しろごはん 多良木小・久米小中止 黒肥地小・柳野分校 中止		すいとんじる ゆかりあえ さけのしおやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ とりにく いりこ	こめ すいとん こんにやく マヨネーズ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ えのきたけ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	(小学校) 579 (中学校) 727	(小学校) 26.3 (中学校) 31.3
20	火	しろごはん 多良木小・久米小中止 黒肥地小・柳野分校 中止		ぶたじゃが マカロニサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム	こめ しらたき じゃがいも あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが キャベツ きゅうり	(小学校) 595 (中学校) 747	(小学校) 23.3 (中学校) 30.4
21	水	しろごはん 支援学校 中止		ちゅうかふうつくねのスｰﾌ ほうれんそうのごまあえ さばのみそに	ぎゅうにゅう つくね さば みそ	こめ さとう ごま	しょうが きくらげ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	(小学校) 629 (中学校) 825	(小学校) 24.7 (中学校) 29.2
22	木	しろごはん		ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく えだまめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ グリーンピース きゅうり	(小学校) 650 (中学校) 769	(小学校) 25.6 (中学校) 29.9
23	金	ミルクパン		ラビオリスープ ブロッコリーのガーリックソテー	ｽｷﾓﾙｸ ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パン さとう あぶら ラビオリ マーガリン オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン ブロッコリー	(小学校) 646 (中学校) 779	(小学校) 23.2 (中学校) 27.9
26	月	おぎごはん		うおそうめんのすましじる こまつなのごまあえ ホキのごまやき	ぎゅうにゅう どうふ こんぶ わかめ ホキ かつおぶし	こめ むぎ うおそうめん さとう ごま マヨネーズ	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	(小学校) 607 (中学校) 748	(小学校) 23.8 (中学校) 28.7
27	火	しろごはん		どうにゅうとんじる きゅうりのすのもの とりにくのあられやき	ぎゅうにゅう どうふ どうにゅう ぶたにく いりこ あぶらあげ わかめ たこ とりにく もも	こめ さといも ごま さとう あられ オリーブゆ	だいこん ねぎ にんじん きゅうり えのきたけ しょうが	(小学校) 651 (中学校) 818	(小学校) 28.5 (中学校) 35.5
28	水	しろごはん		ちくぜんに はるさめのサラダ にくだんご	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく ハム にくだんご	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん れんこん ごぼう しいたけ コーン いんげん きゅうり	(小学校) 642 (中学校) 786	(小学校) 24.8 (中学校) 28.9
29	木	ゆかりごはん		おやさいつみれじる きりぼしだいこんのたまごとじ いりこのあおりのあえ	ぎゅうにゅう つみれ どうふ わかめ こんぶ かつおぶし いりこ あおりの	こめ むぎ あぶら さとう マーガリン	えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん えだまめ	(小学校) 631 (中学校) 782	(小学校) 25.3 (中学校) 30.2
30	金	しょくパン マーシャルピーンズ		コーンポタージュ コースローサラダ チキンナゲット	ｽｷﾓﾙｸ ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム チキンナゲット	パン さとう じゃがいも あぶら マーシャルピーンズ(チョコクリーム)	にんじん たまねぎ コーン しめじ きゅうり キャベツ	(小学校) 644 (中学校) 812	(小学校) 24.3 (中学校) 28.8

お知らせ ・ベーコン、ハム、マヨネーズ、マーガリンは乳・卵不使用のものを使用しています。
・調味料などの詳しい食材の内容は【食物アレルギー対応予定献立表】でご確認ください。
※都合により献立や食材の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。