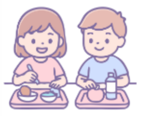
１　月　学校給食献立予定表

令和7年度
泉が丘小学校
2026

日にち ようび	主食	ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物など	行事	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	キロカロリー / たん白質(g)	脂質(g) / 塩分(g)
8 木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー ゆでやさい だいだいのババロア （2026ねんうまどしバージョン）		こめ あぶら むぎ はちみつ じゃがいも ババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいだい グリンピース にんにく キャベツ	685 20.2	19.0 1.6
9 金	はちみつパン	ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい		コッペパン はちみつ あぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな レモン パセリ キャベツ にんじん しょうが	647 26.0	20.3 2.1
13 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのいりに		こめ ごまあぶら むぎ あぶら さとう ざらめ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ こんぶ だいず あぶらあげ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん	635 26.6	21.0 1.9
14 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	もろのからあげ からしあえ いなかじる		こめ あぶら むぎ じゃがいも かたくりこ こんにゃく	ぎゅうにゅう モロ とりにく もめんとうふ みそ	こまつな かんぴょう にんじん しょうが もやし キャベツ	636 27.7	18.1 2.1
15 木	コッペパン	ぎゅうにゅう	チキンピカタ セルフフルーツクリームサンド （いちご） ゆでやさい		パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	パセリ キャベツ にんじん いちご こまつな とうもろこし	679 22.4	29.2 1.8
16 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのかすづけやき おかかあえ だごじる		こめ あぶら むぎ さといも こめこ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく かつおぶし みそ	こまつな はくさい かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう もやし ねぎ	612 26.4	12.7 1.9
19 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	いかのみそづけやき おひたし いもこんなべふうじる		こめ あぶら むぎ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく みそ	にんじん しょうが こまつな キャベツ だいこん ねぎ ごぼう	567 26.3	12.9 2.8
20 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのさんみやき だいこんのいそべあえ かんぴょうのいために		こめ あぶら むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく たまご あぶらあげ	にんじん だいこん だいこんのはっぱ かんぴょう ねぎ グリンピース しめじ ごぼう	708 30.0	25.7 1.8
21 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフちゅうかどん とうふのちゅうかスープ アセロラゼリー		こめ あぶら むぎ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いか わかめ ぶたにく もめんとうふ なると	しょうが しいたけ にんじん はくさい たけのこ たまねぎ えだまめ ねぎ	613 24.1	15.9 2.2
22 木 カレーの日	コッペパン	ぎゅうにゅう	カレーシチュー ゆでやさい とちあいかいちごジャム		パン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん とうもろこし ブロッコリー はくさい グリンピース たまねぎ いちご	606 23.9	21.9 2.1
23 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフぶたどん おひたし　いよかん		こめ あぶら むぎ さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ こまつな グリンピース たまねぎ はくさい もやし いよかん	593 25.0	14.2 1.7
26 月 給食週間	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	☆泉っ子☆マナーアップだいさくせん☆ さばのカレーふうみあげ ごまずあえ みそしる 	しょくじマナーしゅうかん	こめ あぶら むぎ ごま こむぎこ ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう さば わかめ なまあげ みそ	だいこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	629 26.0	19.3 2.1
27 火 給食週間 宮っ子ランチ	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	宮っ子ランチ（冬） さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ 		こめ あぶら むぎ さとう ごま さといも じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう たまご みそ	もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう たまねぎ	624 19.9	18.0 1.8
28 水 給食週間	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	泉の水のようせいランチ（泉が丘学校園統一こんだて） とりにくのからあげ はるさめサラダ じゃがいもとわかめのみそしる みかん 		こめ むぎ あぶら はちみつ じゃがいも こめこ かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	しょうが にんじん にら キャベツ たまねぎ みかん	733 24.8	24.5 2.2
29 木 給食週間	まっちゃあげパン	ぎゅうにゅう	あったかポトフと ほっこりまっちゃこんだて トマトミートオムレツ ゆでやさい ポークポトフ 		コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン こんぶ たまご のり	まっちゃ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー いんげん トマト	696 26.5	29.7 2.6
30 金 給食週間 沖縄交流	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	友好都市「うるま市（沖縄県）」交流こんだて あげぎょうざ セルフもずくどん にんじんしりしり シーサー		こめ あぶら むぎ わじろ こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ツナ（まぐろ） もずく ぶたにく たまご	キャベツ にんじん にら いんげん とうもろこし たまねぎ しょうが	683 23.2	23.4 1.7

☆「☆泉っ子☆マナーアップだいさくせん☆」は学校給食週間に合わせて、学級で給食に関する目標を立て、実施する週間のことです。

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準	エネルギー650kcal	たんぱく質21.1～32.5ｇ	脂質14.4～21.7ｇ	塩分2ｇ以下
1月一人一回あたりの学校給食摂取基準	エネルギー646kcal	たんぱく質24.9g	脂質20.3ｇ	塩分2.0ｇ