

2025年（令和7年）4月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
10 (木)	ビビンバ はっこうにゅう ごもくはるさめスープ	ぶたにく、たまご はっこうにゅう とりにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら はるさめ	にんにく、しょうが、ながねぎ、もやし こまつな、にんじん たけのこ、チンゲンサイ	645	28.5	19.2	2.8
11 (金)	きつねうどん ギョウにゅう ちくわのいたそべあげ コーンいりごまあえ	あぶらあげ、けずりぶし ギョウにゅう、のり ちくわ、たまご	うどん、さとう、こむぎこ あぶら、ごま	ほうれんそう、とうもろこし キャベツ、こまつな	678	26.1	28.2	3.1
14 (月)	チキンライス ギョウにゅう さばのたつたあげ ベーコンとやさいのスープに	とりにく、ギョウにゅう、さば ぶたにく、ベーコン	こめ、あぶら、でんぶん、こむぎこ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマトピューレ、ピーマン しょうが、セロリー、キャベツ	674	26.2	29.8	3.1
15 (火)	ごはん ギョにゅう とりのごまみそやき いそあえ にくじゃが	ギョにゅう とりにく、みそ、のり ぶたにく、けずりぶし	こめ、ごま、さとう あぶら、ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう、もやし、にんじん こんにやく たまねぎ、グリーンピース	658	28.1	22.2	3.1
16 (水)	ペンネボロネーゼ ギョにゅう フルーツポンチ プレーンむしパン	ぶたにく、なまクリーム、チーズ ギョにゅう ちょうりギョにゅう	マカロニ、あぶら バター、さとう ホットケーキミックス	にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、セロリー、トマトピューレ ホールトマト、りんご缶、もも缶 パイン缶、みかん缶、レモン	675	23.2	23.0	2.8
17 (木)	コッペパン とんかつ フレンチサラダ やさしいコンソメスープ	ギョにゅう、ぶたにく、たまご ベーコン	コッペパン、こむぎこ パンこ、あぶら さとう、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、こまつな たまねぎ	621	26.4	29.9	2.4
18 (金)	カレーライス ギョにゅう ふくじんづけ ツナサラダ	ぶたにく、ギョにゅう ちょうりギョにゅう なまクリーム、まぐろあぶらづけ	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	693	22.9	26.0	3
21 (月)	たまごチャーハン ギョにゅう ウインナーソーデー ミネストローネスープ オレンジ	たまご、ぶたにく、ギョにゅう ウインナー、ベーコン	こめ、あぶら マカロニ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ ピーマン、セロリー、トマトピューレ ホールトマト、キャベツ オレンジ	636	27.1	22.4	3.4
22 (火)	くろパン ギョにゅう ホワイトシチュー コールスローサラダ	ギョにゅう、ベーコン、ぶたにく ちょうりギョにゅう なまクリーム、チーズ	くろパン、バター あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん キャベツ、きゅうり とうもろこし	629	23.3	27.2	2.8
23 (水)	ごはん はっこうにゅう さわらのみそやき きりぼしだいこんのいために けんちんじる	ギョにゅう、さわら みそ、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、けずりぶし	こめ、あぶら じゃがいも、さといも	しょうが、ながねぎ、こんにやく きりぼしだいこん、にんじん こまつな、ごぼう	618	29.7	19.4	2.3
24 (木)	ソフトフランスパン ギョにゅう コロケ ポークビーンズ やさしいスープ	ギョにゅう だいず、ぶたにく とりにく	ソフトフランスパン、コロケ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、ホールトマト もやし、キャベツ チンゲンサイ	626	26.5	26.8	3.2
25 (金)	たけのこごはん ギョにゅう とりのこみそがけ どさんこじる	けずりぶし、あぶらあげ ギョにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ、みそ、わかめ	こめ、さとう でんぶん、こむぎこ あぶら、じゃがいも、バター	たけのこ、ながねぎ にんにく、しょうが にんじん、もやし とうもろこし	692	27.9	29.0	3.1
28 (月)	カレーうどん ギョにゅう まぐろとじゃがいものあげに ちゅうかサラダ	ぶたにく、けずりぶし ギョにゅう まぐろ	うどん、あぶら でんぶん、こむぎこ じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ながねぎ こまつな、もやし、きゅうり	626	29.3	22.4	3.5
30 (水)	ごはん はっこうにゅう マーボーどうふ ナムル じゃがいものかきあげ	はっこうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ、たまご、のり	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、でんぶん ごまあぶら、こむぎこ	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、こまつな、もやし きゅうり、たまねぎ	651	28.0	17.2	1.8

（注）学校によって献立を変更することがあります。

1年生は16日（水）給食開始です





月

もりつけひょう

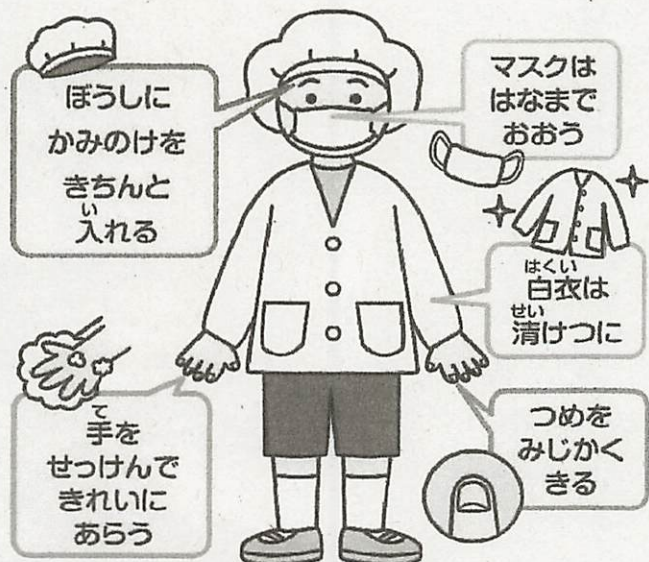


火

水

木

金



10

はっこうにゆう



11

ぎゆうにゆう



14

ぎゆうにゆう



15

ぎゆうにゆう



16

ぎゆうにゆう



17

ぎゆうにゆう



18

ぎゆうにゆう



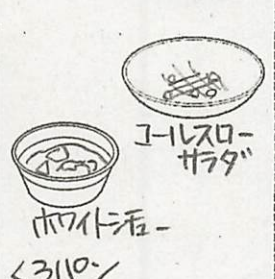
21

オレンジ (Orange) ギゆうにゆう



22

ギゆうにゆう



23

はっこうにゆう



24

ギゆうにゆう



25

ギゆうにゆう



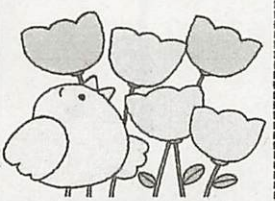
28

ギゆうにゆう



29

しょうわ ひ 昭和の日



30

はっこうにゆう



1年生は16日(水) 給食開始です