

よていこんだてひょう

令和7年度下田市立学校給食センター

日	曜 日	献 立 名		赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		お知らせ			
		主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量（kcal）		熱量（kcal）				
								蛋白質（g）	脂肪（g）	カルシウム（mg）		蛋白質（g）	脂肪（g）	カルシウム（mg）
4	火		マーガリン入り コッペパン		ミートグラタン	【牛乳】 豚肉 牛乳 チーズ	【マーガリン入りコッペパン】 油 小麦粉 マカロニ	にんにく 玉ねぎ	629	kcal	803	kcal	世界の料理（フランス）  下田小1組 2組なし	
				野菜スープ			キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草	26.8	355	33.6	399			
				ツナサラダ	ツナ		もやし 人参 きゅうり	26.8	3.4	33.5	4.4			
5	水		ごはん		ボークシュウマイ 小2個 中3個	【牛乳】 豚肉 鶏肉 たら 大豆粉	【米】 でん粉 砂糖 小麦粉	ほ 玉ねぎ	605	kcal	756	kcal		
				芋煮		油 里芋 こんにゃく 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ 太ねぎ	22.3	288	27.7	306			
				白菜のおかかマヨ和え	かつお節	砂糖 こま マヨネーズ	白菜 キャベツ 人参	18.6	1.8	22.4	2.4			
6	木		うどん		大学芋	【牛乳】	【うどん】 さつま芋 大豆油 砂糖 こま		607	kcal	766	kcal	分校小学部なし	
				五目うどんの汁	豚肉 かつお節	砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 太ねぎ	23.4	286	29	302			
				ピリカラサラダ		砂糖 こま油 油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく	19.8	2.1	23.4	2.8			
7	金		ごはん		いわしメンチカツ	【牛乳】 いわし たら 鶏肉 みそ	【米】 大豆油 小麦粉 砂糖 パン粉	玉ねぎ れんこん 人参	583	kcal	729	kcal	分校小学部なし	
				ピリカラ豚汁	豚肉 豆腐 みそ さば節 かつお節 昆布	里芋 こんにゃく こま	大根 人参 ごぼう 白菜 玉ねぎ にら りんご にんにく	26.1	421	32.8	506			
				小松菜の磯和え	のり	砂糖	小松菜 もやし 人参	18.9	2.3	22.8	3.0			
10	月		ごはん		ホキの米粉お茶フライ	【牛乳】 ホキ		りよくちや 緑茶	550	kcal	670	kcal	分校中学部なし	
				さつま汁	油揚げ みそ さば節	さつま芋	ごぼう 人参 太ねぎ 小松菜	21	305	24.8	326			
				和風サラダ		砂糖	ほうれん草 もやし 人参	16.0	2.3	18.1	2.8			
11	火		黒糖入りコッペパン		チリコンカン	【牛乳】 豚肉 大豆	【黒糖コッペパン】 油 でん粉	にんにく 玉ねぎ トマト	572	kcal	726	kcal	大賀茂小なし	
				コンソメスープ		じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン	25.6	329	31.7	364			
				パブリカのマリネ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	21.9	2.6	26.2	3.5			
12	水		ごはん		手作り豆腐ハンバーグ	【牛乳】 鶏肉 豆腐 ひじき	【米】 でん粉 砂糖	えのき 玉ねぎ しょうが 枝豆	555	kcal	682	kcal	下田小なし 稲梓小なし 稲生沢小なし 浜崎小なし 朝日小なし 大賀茂小なし	
				けんちん汁	油揚げ さば節	里芋 こんにゃく	大根 ごぼう 人参 太ねぎ	23	298	27	322			
				パンサンスー		春雨 砂糖 こま油	もやし キャベツ きゅうり 人参	15.1	1.7	17.0	2.4			
13	木		中華麺		いかのかりん揚げ	【牛乳】 いちか	【中華麺】 でん粉 大豆油	しょうが	583	kcal	737	kcal	下田小なし 下田中なし	
				みそラーメンスープ	豚肉 みそ		白菜 人参 椎 太ねぎ しょうが にんにく	29.2	294	36.3	314			
				三色ナムル		砂糖 こま油	ほうれん草 人参 もやし しょうが	17.9	3.2	20.9	4.2			
14	金		ごはん		手作りルウのカレー	【牛乳】 鶏肉	【米】 油 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	648	kcal	789	kcal	ふるさと給食（みかん） 稲梓小5年なし 大賀茂小5年なし	
				コーンサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 コーン	20.2	287	23.8	298			
				みかん		みかん		21.1	1.9	25.1	2.6			
17	月		わかめごはん		鶏の唐揚げ	【牛乳】 【わかめ】 鶏肉	【米】 でん粉 大豆油	しょうが	733	kcal	896	kcal	下田中3年B組 リクエスト献立 	
				コーンポタージュ		小麦粉 生クリーム	コーン パセリ	27.2	306	31.9	322			
				フルーツミックス		砂糖	みかん 黄桃 白桃	25.2	2.1	29.2	2.6			
				ミルメーク		砂糖								
18	火		マーガリン入り コッペパン		ごぼうチップス	【牛乳】 鶏肉	【マーガリン入りコッペパン】 でん粉 大豆油	ごぼう	647	kcal	830	kcal	白浜小なし	
				白菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉	小麦粉 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜	22.4	349	27.3	389			
				海藻サラダ	海藻	砂糖	もやし 人参 きゅうり	26.3	2.6	32.7	3.3			
19	水		ごはん		千草焼き	【牛乳】 鶏肉 卵	【米】 油 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸	602	kcal	746	kcal	下田中なし	
				貝沢山みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ さば節		かぼちゃ 大根 人参 太ねぎ	30.2	329	36.8	358			
				キャベツのおひたし	かつお節		キャベツ もやし 小松菜	20.2	2	23.9	2.6			
20	木		うどん		ミニ揚げパン	【牛乳】	【うどん】 コッペパン 大豆油 砂糖		624	kcal	749	kcal		
				きつねうどんの汁	豚肉 油揚げ かつお節	砂糖	椎茸 ほうれん草 人参 太ねぎ	26.5	298	31.5	315			
				塩昆布和え	塩昆布		小松菜 もやし 人参	20.8	2.9	23.1	3.6			
21	金		ごはん		鯖の塩焼き	【牛乳】 さば	【米】		622	kcal	758	kcal	和食の日献立 	
				じゃが芋のみそ汁	わかめ 油揚げ さば節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ えのき	26.5	304	31.5	327			
				ほうれん草のごま和え		砂糖 こま	ほうれん草 もやし 人参	25.2	1.9	29.1	2.3			
25	火		マーガリン入り コッペパン		チキンソースかつ	【牛乳】 鶏肉 卵	【マーガリン入りコッペパン】 小麦粉 パン粉 大豆油		695	kcal	882	kcal	物語給食  （サラダでげんき）	
				かぶのポトフ			玉ねぎ 人参 かぶ	26.4	294	31.9	317			
				りっちゃんのサラダ	かつお節 塩昆布 ハム	油 砂糖 でん粉	キャベツ きゅうり 人参 コーン トマト	32.0	3.1	39.1	4.1			
26	水		麦ごはん		いわしの生姜煮	【牛乳】 いわし	【米 麦】 砂糖 でん粉	しょうが	607	kcal	752	kcal	物語給食  （ごんぎつね）	
				くりのみそ汁	油揚げ さば節 みそ		人参 大根 ごぼう 太ねぎ くり	22.6	360	27.1	395			
				切干大根の煮物		油 砂糖	切干大根 人参 椎茸 いんげん	18.4	2.0	21.2	2.5			
27	木		ソフト麺		つけナポリタン	【牛乳】 鶏肉	【ソフト麺】 油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 青ピーマン トマト	618	kcal	783	kcal	下田小6年なし 物語給食 （犬どうぼうホットエンプロッツ）	
				ザワークラウト風サラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 コーン きゅうり	25.6	326	31.9	359			
				バイクドチーズケーキ	卵 クリームチーズ ヨーグルト	砂糖 小麦粉 生クリーム	レモン	21.6	1.8	25.7	2.4			
28	金		ごはん		ししゃもフライ 2本	【牛乳】 ししゃも	【米】 大豆油 小麦粉 パン粉 砂糖		626	kcal	772	kcal	下田小なし 物語給食 （雪窓）	
				雪窓のおでん	ちくわ かつお節 昆布 大豆 ひじき	こんにゃく 里芋 砂糖 なたね油	大根 人参 ごぼう	23.8	410	28.6	459			
				ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ	22.5	2.6	26.6	3.2			
【牛乳】…飲用牛乳 【米】 【麺】 【パン】…主食を表しています。													文部科学省基準値（小学校3・4年生／ 中学校対象）	
※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。							インスタに毎日 給食写真を投稿しています！		24		350	24		450
※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。									21		2.0g未満	21		2.5g未満