



よていこんだてひょう
予定献立表

令和7年度下田市立学校給食センター

日	曜 日	献立名			赤（おちに血や肉になる）	黄（おちに熱や力になる）	緑（おち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）			
								量（g）	水分（g）	量（g）	水分（g）		
2	月			ごはん	ユーリンチー	【牛乳】 鶏肉	【米】 でん粉 大豆油	にんにく しょうが レモン 太ねぎ	608	kcal	733	kcal	分校小学部なし 下田小なし 稲梓小なし 白浜小なし 浜崎小なし 大賀茂小なし
				わかめと玉ねぎのスープ	わかめ なたと		玉ねぎ にんじん えのき	23.6	258	27.2	266		
				三色ナムル		【牛乳】 砂糖 油	ほうれん草 にんじん もやし しょうが にんにく	22.3	2.5	25.5	3.4		
3	火			マーガリン入り コッペパン	ほうれん草のキッシュ風	【牛乳】 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	【マーガリン入りコッペパン】 油	ほうれん草 玉ねぎ	594	kcal	761	kcal	世界の料理 フランス
				ミネストローネ	【牛乳】 鶏肉		玉ねぎ にんじん キャベツ	24.7	336	30.5	369		
				コーンサラダ		【牛乳】 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	26.0	2.9	32.5	4.1		
4	水			ごはん	あじフライ	【牛乳】 あじ	【米】 パン粉 大豆油		598	kcal	726	kcal	
				じゃがいものみそ汁	【牛乳】 油揚げ サハ節 みそ	じゃがいも	小松菜 玉ねぎ	24.5	336	28.3	364		
				ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん	20.1	2.4	23.5	2.8		
5	木			中華麺	いかのかりん揚げ	【牛乳】 いか	【中華麺】 でん粉 大豆油	しょうが	590	kcal	741	kcal	
				塩野菜ラーメンスープ	【牛乳】 鶏肉 なたと	【牛乳】 鶏肉 油 豚脂	しょうが にんにく もやし にんじん コーン	29.9	268	36.6	283		
				わかめサラダ	わかめ	【牛乳】 油	もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく	19.2	3.2	22.6	4.3		
6	金			ごはん	ビーンズカレー	【牛乳】 鶏肉 大豆 ひよこ豆	【米】 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	633	kcal	765	kcal	稲生沢小なし 稲梓小なし 大賀茂小6年なし 下田中3年なし
				あら塩サラダ		【牛乳】 砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	20	375	23.2	390		
				ヨーグルト	ヨーグルト			21.7	2.1	25.4	2.7		
9	月			ごはん	豚肉のねぎみそ焼き	【牛乳】 鶏肉 みそ	【米】 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 太ねぎ	571	kcal	707	kcal	
				けんちん汁	【牛乳】 油揚げ サハ節	こんにゃく	だいこん にんじん 小松菜	27.4	278	33.3	293		
				ピリカラサラダ		【牛乳】 砂糖 ごま油 油	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	20.1	2.2	23.6	2.9		
10	火			黒糖入り コッペパン	かぼちゃひき肉フライ	【牛乳】 鶏肉	【黒糖入りコッペパン】 砂糖 【牛乳】 鶏肉 油 パン粉 小麦粉 大豆油	かぼちゃ 玉ねぎ	613	kcal	787	kcal	入梅献立
				ポトフ	鶏肉	油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん	22.1	310	27.6	342		
				ツナサラダ	ツナ	【牛乳】 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	21.5	2.7	26.2	3.8		
				青梅ゼリー		【牛乳】 砂糖	梅						
11	水			ごはん	豆腐ナゲット	【牛乳】 鶏肉 豆腐 ひじき 卵	【米】 でん粉 大豆油	にんじん 玉ねぎ	578	kcal	712	kcal	朝日小なし 下田中なし
				鶏肉と椎茸のスープ	【牛乳】 鶏肉		しいたけ ほうれん草	22.2	317	26.8	345		
				小松菜のおひたし	かつお節		もやし にんじん 小松菜	22.0	1.6	26.3	2.1		
12	木			ソフト麺	ミートソース	【牛乳】 鶏肉	【ソフト麺】 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	614	kcal	770	kcal	
				お豆のコロコロソテー	【牛乳】 鶏肉 大豆	油	にんにく にんじん コーン 枝豆	27.6	292	34.2	311		
				オレンジ			オレンジ	22.6	2.6	26.8	3.3		
13	金			ごはん	いわしの蒲焼	【牛乳】 いわし	【米】 でん粉 砂糖 大豆油		587	kcal	806	kcal	
				豚汁	【牛乳】 鶏肉 豆腐 サハ節 みそ	こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん	26.6	305	32.4	332		
				塩昆布和え	【牛乳】 塩昆布		小松菜 キャベツ にんじん	20.2	2.3	32.5	3		
16	月			ごはん	ボーク包子 小2個 中3個	【牛乳】 鶏肉 大豆粉 昆布粉 かつお粉 ほたて粉	【米】 小麦粉 こんにゃく粉 砂糖 パン粉 ごま油 でん粉	玉ねぎ 筍 キャベツ ししいたけ	616	kcal	772	kcal	ふるさと給食週間 (20日まで)
				炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵	油 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん 太ねぎ	30.4	346	37.8	381		
				即席漬け	かつお節	砂糖	キャベツ きゅうり だいこん しょうが	17.1	2.2	19.6	2.9		
17	火			黒糖入り コッペパン	鶏肉と大豆のスパイシー揚げ	【牛乳】 鶏肉 大豆	【黒糖入りコッペパン】 でん粉 大豆油	にんにく	646	kcal	829	kcal	
				野菜スープ		じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ	30.5	333	38.2	371		
				フルーツカクテル	【牛乳】 寒天 豆腐	砂糖	みかん 白桃 黄桃 りんご ぶどう	22.8	2	27.7	2.7		
18	水			ごはん	つくね蒸し	【牛乳】 鶏肉 豆腐	【米】 でん粉 砂糖	えのき しょうが 玉ねぎ	591	kcal	719	kcal	
				下田産金目鯛のみそ汁	【牛乳】 金目鯛 みそ サハ節		だいこん にんじん 太ねぎ しょうが	27.6	300	33.7	319		
				和風サラダ		砂糖	キャベツ もやし にんじん	17.0	2.4	19.9	3.3		
19	木			ソフト麺	あじさいゼリー		砂糖 水あめ	ぶどう					下田小なし 稲生沢小なし 稲梓小なし 白浜小なし 大賀茂小5年なし
				つけナポリタン	【牛乳】 鶏肉 チーズ	【ソフト麺】 じゃがいも 油	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	581	kcal	752	kcal		
				静岡県産海老芋コロッケ	【牛乳】 海老芋 マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油	玉ねぎ	玉ねぎ	25.4	296	32.3	317		
20	金			ごはん	枝豆サラダ	【牛乳】 油 砂糖	キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	18.7	2.4	22.9	3.2	下田小5年なし 稲生沢小5年なし 稲梓小5年なし 白浜小5年なし 大賀茂小5年なし	
				あじの干物揚げ	【牛乳】 あじ	【米】 大豆油	緑茶	587	kcal	700	kcal		
				しょうがスープ	【牛乳】 鶏肉		玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのき しょうが	25.8	655	28.6	665		
23	月			ごはん	キャベツの磯和え	のり	砂糖	キャベツ にんじん もやし	23.6	2.6	27.0	3.1	
				ヤンニョムシャーク	【牛乳】 もうかざめ コチュジャン	【米】 でん粉 砂糖 大豆油		598	kcal	739	kcal		
				わかめと春雨のスープ	わかめ 鶏肉	春雨	にんじん ししいたけ	28.1	250	34.3	257		
24	火			マーガリン入り コッペパン	大根ナムル		砂糖 油	だいこん きゅうり にんにく しょうが	19.5	2.6	23.1	3.2	
				オムレツ	【牛乳】 マーガリン 卵 牛肉 鶏肉	【マーガリン入りコッペパン】 でん粉 砂糖 油	玉ねぎ にんじん	584	kcal	756	kcal		
				肉団子のスープ	【牛乳】 鶏肉	でん粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん コーン	22.3	371	28	417		
25	水			ごはん	コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	25.2	2.8	31.7	4	
				かき揚げ丼の具	【牛乳】 いか 卵	【米】 小麦粉 大豆油 砂糖	にんじん 玉ねぎ	620	kcal	783	kcal		
				小松菜のみそ汁	【牛乳】 小松菜 油揚げ サハ節 みそ	じゃがいも	小松菜	21.5	303	25.8	322		
26	木			うどん	ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 にんじん もやし	21.6	2.3	27.7	3	
				大豆の甘からめ	【牛乳】 大豆	【うどん】 でん粉 大豆油 砂糖		635	kcal	806	kcal		
				カレー南蛮	【牛乳】 鶏肉 油揚げ なたと かつお節	油 小麦粉 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 太ねぎ ししいたけ	31.3	324	39.2	352		
27	金			ごはん	キャベツときゅうりのたたき漬け		砂糖	きゅうり キャベツ しょうが	22.7	1.9	26.9	2.8	大賀茂小6年なし 朝日小なし
				鯖の塩焼き	【牛乳】 さば	【米】		637	kcal	771	kcal		
				真沢山豆乳汁	【牛乳】 鶏肉 油揚げ みそ サハ節 豆乳		かぼちゃ にんじん 小松菜	30.3	300	36.2	321		
30	月			ごはん	キャベツのおひたし	かつお節	キャベツ にんじん ほうれん草	25.7	1.9	29.8	2.4		
				ハヤシシチュー	【牛乳】 鶏肉	【米】 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく	608	kcal	749	kcal		
				コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	16.6	257	19.6	268		
				ごはん	ミニレモンゼリー		砂糖 水あめ	レモン	16.3	2.4	19.0	3	
【牛乳】…飲用牛乳【米】 【麺】 【パン】…主食を表しています。								Instagramに毎日 給食写真を投稿しています！				文部科学省基準値 (小学校分3・4年生対象) (中学生対象)	
※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。								24 350		27.0-41.5 450			
※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		185-277 2.5g未満			