

令和7年4月
予定献立表
 よていこんだてりょう

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき・のり・青のり)・あおさ・もずく・わかめ・こんぶなど」「しらす干し」
 「煮干し」には、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



鹿児島市立松元学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立		8 ④フロックリーソテー 	9 ④かつおそぼろどん 	10 ④カレーあじポテト 	11 ④とりにくのレモンソース
おもに体をつくる		①牛乳 ③鶏肉、ハム、チーズ、スキムミルク ゼラチン ④ウインナー	①牛乳 ③鶏肉、うすあげ、削り節(だし) ④かつお、たまご	①牛乳 ③鶏肉 ④ウインナー	①牛乳 ③うすあげ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) ④鶏肉
おもに体の調子を整える		③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ピーマン、にんにく ④フロックリー、カブラフラワー、にんじん コーン	③にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく こまつな ④にんじん、しいたけ、グリーンピース しょうが	②りんご ③にんじん、しんたまねぎ、セロリ、コーン キャベツ、パセリ ④しんたまねぎ、にんじん、パセリ ②ミルクりんごパン(卵・乳)	③にんじん、だいこん、もやし えのきたけ、葉ねぎ ④米粉、えだまめ
おもにエネルギーのもとになる		②バターパン(卵・乳) ③スバグティ、キャノーラ油、さとう ④バター	②精白米、強化米 ③てんぷん ④キャノーラ油、さとう	④じゃがいも、キャノーラ油、さとう ③しょうゆ、ごしょう、ゴブソウ、ワイン 縮からスープ ④ワイン、ケチャップ カレー粉、ウスターソース、塩、ごしょう	②精白米、強化米、カルシウム米 ④米粉、てんぷん、なたね油、さとう
調味料		③ウインナー、ウスターソース コンソメ、塩、ごしょう ④塩、ごしょう	③酒、しょうゆ ④みりん、酒、しょうゆ、塩		④塩こうじ、酒、みりん、しょうゆ
エネルギー		小: 594 kcal 中: 761 kcal	小: 609 kcal 中: 735 kcal	小: 580 kcal 中: 736 kcal	小: 638 kcal 中: 776 kcal
タンパク質		小: 24.7 g 中: 30.9 g	小: 23.6 g 中: 28.4 g	小: 23.1 g 中: 28.7 g	小: 28.8 g 中: 34.8 g

献立	14 ④わかめとジャコのソテー 	15 ④えだまめととうふの ミンチカツ 	16 ④てづくりしゃけふりかけ 	17 ④アスパラベーコン ⑥マーシャルピーンズ 	18 ④フルーツポンチ
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、あみそ ④わかめ、しらすほし	①牛乳 ③鶏肉、ウインナー ④鶏肉、豆腐	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、削り節(だし) ④鮭	①牛乳 ③鶏肉、チーズ、スキムミルク、牛乳、大豆 ④ベーコン(卵・乳) ⑤大豆、スキムミルク	①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、だけのこ、しいたけ ふかねぎ、にんにく、しょうが	③ブロッコリー、にんじん、しんたまねぎ しめじ、キャベツ ④たまねぎ、えだまめ	③にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しょうが たけのこ、しいたけ、インゲン ④コーン、ほろれんそう	③たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース ④アスパラガス、コーン	③たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく グリーンピース、りんご ④おとう、パン、みかん、りんご にんじん、かぼちゃ、オレンジ
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③さとう、ごま油、てんぷん ④ごま油、さとう、ごま おひじょう粉、下アツパン、ケチャップ、酒 ⑤しょうゆ、酒	②ミルクパン(乳) ③じゃがいも、キャノーラ油 なたね油、パン粉、さとう、菜花、てんぷん、大豆油 ④オリーブオイル、しょうゆ、ワイン、塩 ごしょう、コンソメ ⑤しょうゆ、黒ごしょう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう、ごま油、キャノーラ油 ④オリーブオイル、しょうゆ、みりん	②ココパン(乳) ③じゃがいも、キャノーラ油 ④バター ⑤さとう、油	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、キャノーラ油 ④ウスターソース、カレー粉(乳・小麦) ⑤ココア、塩
調味料			③酒、しょうゆ、みりん	④塩、ごしょう、しょうゆ ⑤ココア、塩	
エネルギー	小: 587 kcal 中: 711 kcal	小: 617 kcal 中: 807 kcal	小: 592 kcal 中: 714 kcal	小: 626 kcal 中: 810 kcal	小: 635 kcal 中: 785 kcal
タンパク質	小: 24.5 g 中: 29.5 g	小: 28.6 g 中: 36.6 g	小: 23.4 g 中: 28.3 g	小: 26.5 g 中: 33.1 g	小: 22.2 g 中: 26.4 g

献立	21 ④にんじんしりしり 	22 ④フルーツあんじん 	23 ④だけのごしほ ⑤とうにゅうバナナコック 	24 ④だいずにほしバナナりんかけ ⑤ペビーチーズ(中のみ) 	25 ④タラとポテト おこのみソース
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、かまぼこ、うす揚げ、たまご 削り節(だし)	①牛乳 ③ミートボール(豚肉・鶏肉) ④牛乳、寒天	①牛乳 ③ささりの、豆腐、削り節(だし) ④鶏肉、たまご ⑤豆乳	①牛乳 ③鶏肉、さつまあげ、わかめ、削り節(だし) ④煮干し、大豆 ⑤チーズ	①牛乳 ③うすあげ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) ④タラ、青のり
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ ④にんじん	③にんじん、たまねぎ、だけのこ、ヤングコーン コーン、しいたけ、ピーマン ④おとう、パン、みかん、りんご にんじん、かぼちゃ、オレンジ	③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ ④しいたけ、にんじん、せんざりだいこん たけのこ、ごぼう、グリーンピース ⑤いちご、りんご	③にんじん、しいたけ、キャベツ、ふかねぎ ④バナナ	
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、麦 ③さとう ④さとう、ごま油、ごま ⑤みりん、しょうゆ	②バターパン(卵・乳) ③じゃがいも、さとう、てんぷん、ごま油	②精白米、強化米 ③ごま、さとう、キャノーラ油 ④ごま、さとう、キャノーラ油 ⑤水あめ、さとう、てんぷん ⑥砂糖、⑦しょうゆ、酒 ⑧しょうゆ、みりん、酒 ⑨塩	②黒糖パン(乳) ③うどん ④キャノーラ油、黒さとう、てんぷん ⑤しょうゆ、みりん ⑥塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ④じゃがいも、なたね油、さとう ⑤ケチャップ、ウスターソース
調味料		③しょうゆ、ケチャップ、酢、中華スープ	⑧しょうゆ、みりん、酒 ⑨塩		
エネルギー	小: 631 kcal 中: 778 kcal	小: 574 kcal 中: 728 kcal	小: 564 kcal 中: 719 kcal	小: 577 kcal 中: 764 kcal	小: 656 kcal 中: 799 kcal
タンパク質	小: 28.3 g 中: 34.3 g	小: 20.3 g 中: 25.4 g	小: 21.6 g 中: 26.9 g	小: 27.1 g 中: 35.5 g	小: 23.1 g 中: 27.7 g

献立	28 ④いわしのしょうがに 	29 昭和の日 	30 ④かき揚げ 	給食当番の衛生手洗の仕方
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、たまご、高野豆腐、削り節(だし) ④いわし	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、みそ ④豚肉	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、みそ ④豚肉	髪の毛が出ないように帽子をかぶる マスクで鼻と口をおおう 髪が長い人は結ばしよう 手はせっけんできれいに洗う 爪は短く切つておきましよう 清潔な白衣(エプロン)を身に付ける 清潔なハンカチを用意する おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を控えてもらってください。
おもに体の調子を整える	③にんじん、しんたまねぎ、キャベツ、だけのこ しいたけ、つわ、グリーンピース ④しょうが	③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく だいずちやい、しょうが、葉ねぎ ④たまねぎ、セロリ、しめじ ⑤かんかん	③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく だいずちやい、しょうが、葉ねぎ ④たまねぎ、セロリ、しめじ ⑤かんかん	
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③キャノーラ油、さとう ④さとう、てんぷん ⑤酒、しょうゆ、みりん ⑥しょうゆ、みりん、塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、キャノーラ油 ④さとう キャノーラ油、バター、おさとう、水あめ ⑤みりん ⑥ケチャップ、ウスターソース、ワイン カレー粉	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、キャノーラ油 ④さとう キャノーラ油、バター、おさとう、水あめ ⑤みりん ⑥ケチャップ、ウスターソース、ワイン カレー粉	
調味料				
エネルギー	小: 627 kcal 中: 755 kcal	小: 617 kcal 中: 739 kcal	小: 617 kcal 中: 739 kcal	
タンパク質	小: 27.2 g 中: 32.7 g	小: 25.0 g 中: 30.3 g	小: 25.0 g 中: 30.3 g	

献立	学校給食の7つの目標 				給食(毎日出る)「牛乳」 毎日お楽しみ！ 給食は栄養のバランスを考えた献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとめるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。	Q.給食費って何に使われるのですか？ A.給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食費となります。地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよいおいしい給食をつかっていきますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
おもにエネルギーのもとになる						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》