令和８年４月

予定献立表

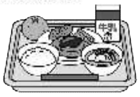
《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき・のり・青のり・あおさ・もずく・わかめ・こんぶなど)」「しらす干し」「煮干し」には、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。

鹿児島市立松元学校給食センター

《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。》

ご入学・ご進級おめでとうございます

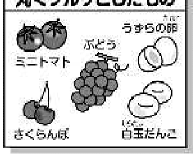
春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしい魅力ある給食作りに努めてまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



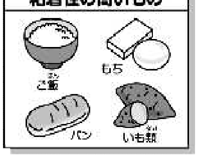
安全においしく給食を食べるための約束

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

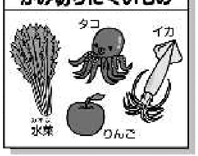
丸くツルッとしたもの

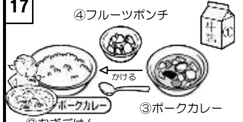
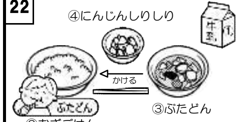
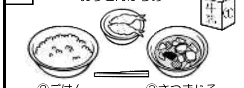
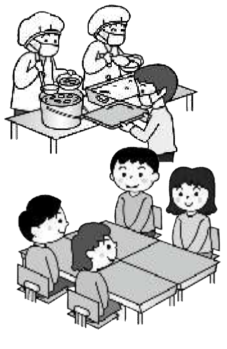

ミニトマト
ぶどう
うずらの卵
さくらんぼ
白玉だんご

粘着性の高いもの



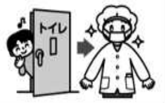
かみ切りにくいもの



	月	火	水	木	金
献立				**9** ④あまおうフルーツジュレ ②コッペパン　③ミートスパゲッティ	**10** ④てりやきハンバーグ ⑤カットりんご ②ごはん　③ぐだくさんみそしる
おもに体をつくる				①牛乳 ③牛肉、大豆、豆乳チーズ、豚ゼラチン	①牛乳 ③鶏肉、うすあげ、とうふ、わかめ、みそ煮干し（だし） ④鶏肉、豚肉、大豆、
おもに体の調子を整える				③にんじん、たまねぎ、グリンピースマッシュルーム、にんにく ④みかん、パイン、りんご、いちごナタデココ	③にんじん、だいこん、もやし、えのきたけ深ねぎ ④たまねぎ、にんにく、しょうが ⑤りんご
おもにエネルギーのもとになる				②コッペパン（乳） ③キャノーラ油、スパゲッティ、さとう ④さとう	②精白米、強化米、カルシウム米 ④さとう、植物油、でんぷん
調味料				③塩、こしょう、ワイン、トマトピューレケチャップ、ウスターソース、コンソメしょうゆ	③塩、トマトペースト、しょうゆ、酒、酢 ④みりん、ウスターソース
エネルギー				小：601 kcal　中：760 kcal	小：658 kcal　中：753 kcal
タンパク質				小：23.8 g　中：29.6 g	小：26.5 g　中：29.7 g
献立	**13** ④さばのみそに ②ごはん　③はるやさいのにもの	**14** ④ほうれんそうのごまふうみソテー ②こくとうパン　③ミートボールのすぶたふう	**15** ④てづくりしゃけふりかけ かける ふりかけごはん ②ごはん　③ぶたじゃが	**16** ④かぼちゃコロッケ ⑤とうにゅうパンナコッタ ②こめこいりパン　③ウインナーとやさいのポトフ	**17** ④フルーツポンチ  ②むぎごはん　③ポークカレー
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、さつまあげ、高野豆腐、削り節（だし） ④さば、みそ	①牛乳 ③ミートボール（鶏肉、豚肉、大豆） ④ベーコン（卵乳不使用）	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、削り節（だし） ④鮭、大豆、昆布、かつお節	①牛乳 ③鶏肉、ウインナー（卵・乳不使用） ④大豆 ⑤豆乳クリーム	①牛乳 ③豚肉、豆乳チーズ
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこしいたけ、つわぶき、グリンピース	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しめじヤングコーン、しいたけ、ピーマン ④にんじん、コーン、ほうれんそう	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、いんげん ④コーン、ほうれんそう	③ブロッコリー、にんじん、たまねぎしめじ、キャベツ、 ④かぼちゃ、たまねぎ ⑤いちご、りんご	③たまねぎ、にんじん、グリンピースしょうが、にんにく、りんご ④モモ、パイン、みかん、ナタデココゼリー(にんじん、かぼちゃ、りんご、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キャノーラ油、さとう ④さとう、でんぷん	②黒糖パン（乳） ③じゃがいも、さとう、ごま油、でんぷん ④ごま、ごま油	②精白米、強化米、カルシウム米 ③さとう、キャノーラ油、じゃがいも ④なたね油、大豆油、水あめ、ごま	②米粉入りパン(乳)　③じゃがいも、キャノーラ油 ④じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉、でんぷんなたね油　⑤さとう、水あめ、植物油脂、でんぷん	②精白米、強化米、精麦 ③じゃがいも、キャノーラ油
調味料	③酒、しょうゆ、みりん ④みりん	③しょうゆ、ケチャップ、酢、中華スープ ④しょうゆ、塩、こしょう	③酒、しょうゆ、みりん ④塩、酢	③鶏がらスープ、しょうゆ、ワイン、塩こしょう、コンソメ ④塩　⑤塩	③とろけるカレールウ（小麦）ウスターソース
エネルギー	小：647 kcal　中：800 kcal	小：576 kcal　中：729 kcal	小：612 kcal　中：741 kcal	小：650 kcal　中：807 kcal	小：626 kcal　中：773 kcal
タンパク質	小：27.7 g　中：34.3 g	小：22.4 g　中：27.8 g	小：25.0 g　中：30.2 g	小：23.6 g　中：29.0 g	小：20.5 g　中：24.5 g
献立	**20** ④しゅうまい（2こ） ②ごはん　③マーボーどうふ	**21** ④カレーあじポテト ⑤おいわいいちごゼリー はさむ ゼリー サンドイッチ ②しょくパン(園児1まい)　③ABCスープ	**22** ④にんじんしりしり  ②むぎごはん　③ぶたどん	**23** ④はるまき ②コッペパン　③みそラーメン	**24** ④ひじきときくらげのつくだに ②ごはん　③だいこんのそぼろに
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、みそ ④豚肉、大豆、ゼラチン	①牛乳 ③鶏肉 ④ウインナー（卵・乳不使用） ⑤豆乳クリーム	①牛乳 ③豚肉、かまぼこ ④まぐろ	①牛乳 ③豚肉、みそ ④豚肉、大豆	①牛乳 ③豚肉、大豆、中揚げ、さつまあげ削り節（だし） ④しらす干し、ひじき
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ深ねぎ、にんにく、しょうが ④たまねぎ、しょうが、	③にんじん、たまねぎ、セロリ、コーンキャベツ、パセリ ④たまねぎ、にんじん、パセリ ⑤いちご	③にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのここんにゃく、しめじ、しいたけ、葉ねぎ ④にんじん	③にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツきくらげ、コーン、葉ねぎ、にんにく ④にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうがしいたけ	③だいこん、にんじん、こんにゃくしいたけ、たまねぎ、えだまめ、しょうが ④きくらげ
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③さとう、ごま油、でんぷん ④小麦粉、でんぷん、さとう、ごま油	②食パン（乳）③マカロニ、キャノーラ油 ④じゃがいも、キャノーラ油、さとう ⑤さとう、水あめ、植物油脂	②精白米、強化米、精麦 ③さとう、キャノーラ油 ④大豆油、さとう、ごま、ごま油	②コッペパン（乳）　③ラーメン、ごま、ごま油 ④植物油脂、小麦粉、はるさめ、でんぷん米粉、なたね油、さとう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③キャノーラ油、さとう、でんぷん ④ごま、さとう、キャノーラ油
調味料	③しょうゆ、トウバンジャン、ケチャップ、酒 ④しょうゆ、こしょう、オイスターソース	③しょうゆ、こしょう、コンソメ、ワインチキンブイヨン　④ワイン、ケチャップカレー粉、ウスターソース、塩、こしょう	③酒、しょうゆ、みりん ④しょうゆ	③豚骨スープ、中華スープ、酒、鶏がらスープ ④しょうゆ、塩	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、酢、酒
エネルギー	小：670 kcal　中：825 kcal	小：585 kcal　中：732 kcal	小：609 kcal　中：750 kcal	小：651 kcal　中：832 kcal	小：619 kcal　中：750 kcal
タンパク質	小：27.2 g　中：33.4 g	小：22.7 g　中：28.0 g	小：25.7 g　中：31.1 g	小：24.2 g　中：30.1 g	小：25.3 g　中：30.5 g
献立	**27** ④きびなごのおうごんがらめ  ②ごはん　③さつまじる	**28** ④コーンアスパラバター ⑤国産やさいゼリー ②こくとうパン　③マカロニのクリームに	**29** 昭和の日	**30** ④チキンのピザソース炒め ②バターパン　③キャベツとにくだんごのスープ	
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、みそ ④きびなご	①牛乳 ③鶏肉、牛乳、チーズ、スキムミルク生クリーム ④ベーコン（乳）		①牛乳 ③ミートボール（鶏肉、豚肉、大豆）、ベーコン（乳） ④鶏肉	
おもに体の調子を整える	③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく大豆もやし、しょうが、深ねぎ ④パセリ	③たまねぎ、にんじん、マッシュルームブロッコリー ④アスパラガス、コーン ⑤にんじん、みかん果汁		③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、えだまめキャベツ ④たまねぎ、にんじん、ピーマン	
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③じゃがいも ④でんぷん、なたね油、マヨネーズ（卵不使用）	②黒糖パン（乳） ③じゃがいも、マカロニ、キャノーラ油 ④バター　⑤さとう		②バターパン（乳・卵） ③じゃがいも、キャノーラ油 ④キャノーラ油、さとう	
調味料	③みりん ④ワイン、カレー粉、塩	③ホワイトルウ（豚肉、小麦）、ワインコンソメ、塩、こしょう ④塩、こしょう、しょうゆ		③コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう鶏がらスープ　④ワイン、塩、こしょうピッツァソース、ケチャップ、ウスターソース	
エネルギー	小：645 kcal　中：786 kcal	小：622 kcal　中：783 kcal		小：580 kcal　中：735 kcal	
タンパク質	小：25.9 g　中：31.2 g	小：26.6 g　中：32.9 g		小：26.7 g　中：33.2 g	

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは身じたくを整える前に済ませる。



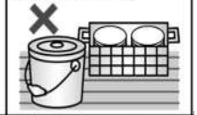
爪は短く切っておく。

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。

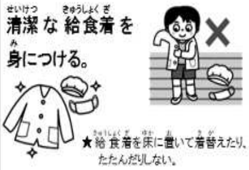
体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。

重いもの、熱いものは協力して運ぶ。

食缶や食器かごなどを床に置かない。

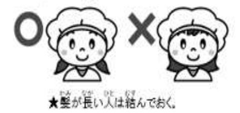


清潔な給食着を身につける。



★給食着を床に置いて着替えたり、たたんだりしない。

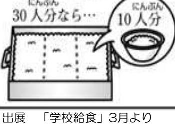
髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう。



★髪が長い人は結んでおく。

マスクで鼻と口をおおう。

一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。



汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。

※　出展　「学校給食」3月より