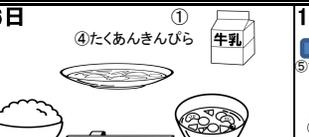
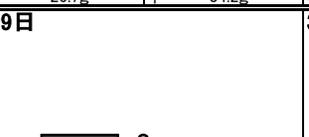


# 令和7年度 4月分 学校給食献立表

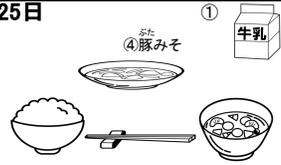
いちき串木野市立学校給食センター

月		火	水	木	金	
献立	7日	8日	9日	10日	11日	
	 <p>始業式 始業式 入学式</p>	<p>① 牛乳</p> <p>④ 赤レンソウとコンのソテー</p>  <p>② パターパン ③ パンプキンポタージュ</p>  <p>② ごはん ③ さつま汁</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ フルーツポンチ</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ たかな ⑤ 高草と7Mの粉め物</p>  <p>② ごはん ③ じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>① 牛乳</p> <p>④ たくあんきんぴら</p>  <p>② ごはん ③ 大豆の五目煮</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ 羽島のふかしじゃがいも</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ ちらしずしの具</p>  <p>② すめし ③ 魚そうめん汁</p>	<p>① 牛乳</p> <p>④ 新島サラダ</p>  <p>② ごはん ③ チキンカレー</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ 春巻 ⑤ サワーキャベツ</p>  <p>② チーズパン ③ ピリ辛フォー</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ ハンバーグ ⑤ ボイルキャベツ</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ きゅうりともやしのナムル</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ かみかみピーズ</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ きびなごの磯辺フライ</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ ハンバーグ ⑤ スライスチーズ</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ 豚みそ</p>	<p>① 牛乳</p> <p>④ かつおそぼろの具</p>  <p>② ごはん ③ 吉野汁</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ 夏みかんサラダ</p>  <p>① 牛乳</p> <p>④ 夏みかんサラダ</p>  <p>② ごはん ③ ハヤシライス</p>	<p>4月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 633Kcal 中 786Kcal</p> <p>たんぱく質 小 26.9g 中 33.5g</p> <p>脂質 小 26.3% 中 24.8%</p> <p>(エネルギーに対して)</p> <p>給食当番の身支度チェック</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 髪は全部帽子に入れよう</li> <li>② マスクはきちんとつけよう</li> <li>③ つめは短く切っておきましょう</li> <li>④ 手は石けんできれいに洗きましょう</li> <li>⑤ 清潔な白衣を身につけよう</li> </ol>
エネルギー	小 653kcal 中 841kcal	小 641kcal 中 784kcal	小 627kcal 中 807kcal	小 659kcal 中 804kcal		
たんぱく質	小 27.2g 中 35.0g	小 28.0g 中 34.2g	小 26.5g 中 33.2g	小 25.1g 中 30.8g		
エネルギー	小 661kcal 中 807kcal	小 597kcal 中 759kcal	小 658kcal 中 806kcal	小 612kcal 中 784kcal	小 626kcal 中 774kcal	
たんぱく質	小 26.4g 中 32.1g	小 23.8g 中 31.2g	小 29.4g 中 35.7g	小 25.4g 中 32.4g	小 23.8g 中 29.7g	
エネルギー	小 623kcal 中 762kcal	小 589kcal 中 751kcal	小 611kcal 中 748kcal	小 604kcal 中 754kcal	小 673kcal 中 812kcal	
たんぱく質	小 25.4g 中 31.2g	小 26.7g 中 34.2g	小 24.3g 中 29.7g	小 31.5g 中 39.1g	小 34.2g 中 41.2g	
エネルギー	小 631kcal 中 778kcal		小 656kcal 中 806kcal			
たんぱく質	小 29.6g 中 37.5g		小 23.8g 中 29.3g			

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和7年度 4月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月		火	水	木	金						
献立	7日	8日	9日	10日	11日						
											
	主に体をつくるものになるもの 主に体の調子を整えるもの 主に熱や力になるもの 調味料等 エネルギー たんぱく質		①牛乳 ③とり肉 ④白いんげん豆ペースト ④ホウレンソウ コーン ②バターパン ③じゃがいも パター 生クリーム ④油 ③ポタージュベース 塩 こしょう コンソメ ④塩 こしょう 小 653kcal 中 841kcal 小 27.2g 中 35.0g		①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④ぶた肉 ちくわ ③こんにやく にんじん 大根 ごぼう しいたけ ④かぼちゃ しょうが ④ごぼう つわぶき たけのこ にんじん 枝豆 ②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま油 ごま さとう ③かつお節(だし) ④薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ④みりん とうがらし 小 641kcal 中 784kcal 小 28.0g 中 34.2g		①牛乳 ③とり肉 牛乳 スキムミルク チーズ ④フルーツポンチ ②黒糖パン ③じゃがいも 生クリーム パター ④ゼリー(さとう) ③ホワイトルウ チキンブイヨン 塩 こしょう 白ワイン ①牛乳 ③とり肉 中あげ さつまあげ ④かまぼこ ひじき ③玉ねぎ にんじん しょうが つきこんにやく グリンピース ④高菜つけ 深ねぎ しょうが ②米 強化米 ③じゃがいも さとう でん粉 油 ④ごま油 さとう ごま ③さば節(だし) 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん ④酒 濃口しょうゆ 小 627kcal 中 807kcal 小 26.5g 中 33.2g		①牛乳 ③とり肉 中あげ さつまあげ ④高菜つけの粉め物 ②ごはん ③じゃがいものそぼろ煮 ①牛乳 ③とり肉 中あげ さつまあげ ④かまぼこ ひじき ③玉ねぎ にんじん しょうが つきこんにやく グリンピース ④高菜つけ 深ねぎ しょうが ②米 強化米 ③じゃがいも さとう でん粉 油 ④ごま油 さとう ごま ③さば節(だし) 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん ④酒 濃口しょうゆ 小 659kcal 中 804kcal 小 25.1g 中 30.8g		
	献立	14日	15日	16日	17日	18日					
											
		①牛乳 ③とり肉 大豆ミート ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ ③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ ④きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン レモン果汁 ②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま さとう ③カレーウスターソース 赤ワイン ケチャップ ④薄口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 大豆ミート ④とり肉 大豆たんぱく ③玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ ⑤キャベツ もやし レモン果汁 ②チーズパン ③ビーフン 油 ねりごま ④でん粉 豚脂 春雨 大豆油 小麦粉 ⑤さとう 油 ③酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 豆板醤 とりがらスープ 塩 こしょう ④しょうゆ 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ		①牛乳 ③とり肉 大豆 中あげ さつまあげ こんぶ ④ベーコン かつお節 ③にんじん 大根 こんにやく いんげん ④たくあんづけ しそ ②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま さとう 油 ③さば節(だし) 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 ④酒 ②ミルクパン ③鶏肉と野菜のトマトスープ煮 ①牛乳 ③とり肉 ベーコン 大豆		①牛乳 ③とり肉 中あげ さつまあげ ④ちんすずしの具 ⑤マーガリン ⑥きざみり ②すめし ③魚そうめん汁 ①牛乳 ③とり肉 大豆 ④とり肉 さつまあげ 鶏卵(卵) ⑤寒天 練乳 たまご ⑥のり ②米 強化米 さとう ③魚そうめん(魚肉) 油あげ 水あめ ④鶏糸(さとう) 油 でん粉 油 さとう ⑤小麦粉 さとう さつま芋 白あん パター でん粉 油 ②酢 塩 ③魚そうめん(みりん) 塩 だし昆布 かつお節(だし) 薄口しょうゆ 塩 みりん ④塩 ④鶏糸(酢) 薄口しょうゆ みりん ⑤塩			
小 661kcal 中 807kcal 小 26.4g 中 32.1g		小 597kcal 中 759kcal 小 23.8g 中 31.2g		小 658kcal 中 806kcal 小 29.4g 中 35.7g		小 612kcal 中 784kcal 小 25.4g 中 32.4g		小 626kcal 中 774kcal 小 23.8g 中 29.7g			
献立		21日	22日	23日	24日	25日					
											
	①牛乳 ③とり肉 とうふ ひきわり大豆 大豆ミート 赤みそ ③にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン にんにく ②米 強化米 ③ごま油 さとう でん粉 ④ごま油 さとう ③ケチャップ 濃口しょうゆ 豆板醤 みりん ④とうがらし 薄口しょうゆ りんご酢		①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 油あげ わかめ ④かたくちいわし 大豆 ③にんじん しいたけ えのきたけ 深ねぎ わらび たけのこ こまつな ④レーズン ⑤イチゴ りんご ②米粉入りパン ③山菜うどん ④さとう ごま ⑤水あめ さとう ③かつお節(だし) だし昆布 薄口しょうゆ みりん 塩 ④みりん 濃口しょうゆ 酒 ⑤塩		①牛乳 ③中あげ 麦みそ ④きびなご あおさ ③にんじん 大根 しいたけ もやし 深ねぎ ⑤大根 きゅうり 赤しそ ②バーガーパン ③野菜のスープ煮 ①牛乳 ③とり肉 ④ぶた肉 とり肉 植物性たんぱく ⑥チーズ		①牛乳 ③とり肉 卵 高野豆腐 ④ぶた肉 茶うけみそ ③にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しめじ たけのこ キャベツ ④ごぼう いら				
	小 623kcal 中 762kcal 小 25.4g 中 31.2g		小 589kcal 中 751kcal 小 26.7g 中 34.2g		小 611kcal 中 748kcal 小 24.3g 中 29.7g		小 604kcal 中 754kcal 小 31.5g 中 39.1g		小 673kcal 中 812kcal 小 34.2g 中 41.2g		
	献立	28日	29日	30日	4月の平均栄養量						
								エネルギー 小 633Kcal 中 786Kcal たんぱく質 小 26.9g 中 33.5g 脂質 小 26.3% 中 24.8% (エネルギーに対して)			
①牛乳 ③とり肉 とうふ ちくわ ④かつお 卵そぼろ(卵 ゼラチン) ③にんじん 大根 こんにやく ごぼう えのきたけ しいたけ 深ねぎ ④枝豆 しょうが ②米 強化米 ③でん粉 ④卵そぼろ(豚脂 油 でん粉) さとう 油 ③かつお節(だし) 出し昆布 薄口しょうゆ 塩 ④卵そぼろ(酢) 濃口しょうゆ みりん		①牛乳 ③ぶた肉 チーズ スキムミルク ③にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく トマトピューレ マッシュルーム ④キャベツ コーン きゅうり 甘夏みかん缶 ②米 強化米 ③じゃがいも 油 生クリーム ④油 はちみつ ③ハヤシライス デミグラスソース 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ ④酢 塩 こしょう 小 656kcal 中 806kcal 小 23.8g 中 29.3g		給食に毎日出る「牛乳」 毎日飲む理由！ 給食は栄養のバランスを考えて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るためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。							
小 631kcal 中 778kcal 中 29.6g 中 37.5g											

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。