



れい わ ねん

令和7年

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

4月献立予定表

薩川内市立榎脇学校給食センター
【問い合わせ】 TEL 37-2950



日 (曜)	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	栄養価 上:小学校 下:中学校		加工食品の 原材料等
	①	②	③					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
7 (月)	① ごはん	② 牛乳	③ 厚揚げの中華煮 ④ ごま和え ⑤ しそあじひじき	①こめ ③じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら ④はるさめ さとう すりごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ かまぼこ ずらたまご ⑤しそあじひじき	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん ほうれんそう キャベツ こだいずもやし	③しょうゆ こしょう す トウバンジャン さけ ちゅうかあじ ④しょうゆ ごまあえのもと ブチドリッ	620 770	26.1 31.0	※ 加工食品の主な材料 及びアレルギー対応に 関係のあるものを掲載 しています。 ごまあえのもと すりごま 砂糖 粉末しょうゆ 食塩 白ごま ごま油 チキンエキス 混合節エキス 昆布エキス 鰹削り節 澱粉 調味料
8 (火)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ ハヤシライス ④ 春キャベツのレモン風味和え ⑤ お祝いいちごゼリー	①さつませんだいまい ③じゃがいも サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく だいず スキムミルク いんげんペースト ④レッドキドニー わかめ	③にんじん グリンピース たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ④にんじん レモンじる だいこん キャベツ コーン ⑤お祝いいちごゼリー	③ハヤシルウ ワイン デミグラスソース ケチャップ こしょう ソース がらスープ ④しょうゆ しお す ブチドリッ	651 810	24.0 28.6	砂糖 粉末しょうゆ 食塩 白ごま ごま油 チキンエキス 混合節エキス 昆布エキス 鰹削り節 澱粉 調味料 しそ味ひじき 砂糖 しょうゆ ひじき キヌア しその実 水飴 植物油 食塩 酸味料 酵母エキス 寒天 香料
9 (水)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ 山菜入り煮こみうどん ④ ツナと野菜のマヨ炒め	①こくとうパン ③うどん さいも サラダあぶら ④はるさめ すりごま さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ たまご ④かつおフレーク たまご	③にんじん はねぎ もやし こまつな しいたけ わらび えのきたけ たけのこ ④にんじん キャベツ えだまめ コーン	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ	629 788	27.0 33.0	お祝いいちごゼリー いちごピューレ ぶどう糖 砂糖ぶどう糖果糖液糖 豆乳加工食品 ゲル化剤 いちご果汁 砂糖 水飴 乳酸 Ca 酸味料 香料 着色料 安定剤 乳化剤
10 (木)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 若竹汁 ④ 彩り野菜のミンチカツ ⑤ アスパラソテー	①いりきまい ③じゃがいも ④キャノーラあぶら ⑤いりごま さとう オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ だいず わかめ むぎみそ ④彩り野菜のミンチカツ ⑤ウインナー	③にんじん たまねぎ だいこん たけのこ はねぎ しょうが ⑤にんじん アスパラガス こだいずもやし	③にぼし あわせだし ⑤コンソメ ブチドリッ	616 799	24.3 30.2	彩り野菜のミンチカツ たまねぎ にんじん 枝豆 コーン キャベツ しょうが 鶏肉 豚肉 パン粉 澱粉 植物性蛋白 砂糖 香辛料 酵母エキス 米粉 大豆油
11 (金)	① 米粉入りパン	② 牛乳	③ 高野豆腐の卵とじ ④ ごぼうのアーモンドサラダ ⑤ いちごミックスジャム	①こめこいりパン ③さとう サラダあぶら ④さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ ⑤いちごミックスジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ こうやどうふ たまご	③にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きくらげ にんにく ④にんじん だいこん ごぼう えだまめ コーン	③しょうゆ みりん さけ こしょう あわせだし ④しょうゆ ブチドリッ	662 801	29.7 35.4	鶏肉 豚肉 パン粉 澱粉 植物性蛋白 砂糖 香辛料 酵母エキス 米粉 大豆油 いちごミックスジャム 水飴 砂糖 いちご 香料 りんご ゲル化剤 酸味料
14 (月)	① 藤本米ごはん	② 牛乳	③ カレー煮こみ ④ ひじきとくるみのソテー	①ふじもとまい ③じゃがいも さとう サラダあぶら ④くるみ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく がんもどき あらびきつくね ちくわ ④ベーコン しらすばし ひじき たまご	③いとこんにやく ごぼう にんじん たまねぎ いんげん しめじ ④にんじん れんこん えだまめ コーン	③しょうゆ カレーこ ワイン あわせだし ④しょうゆ みりん す	632 782	26.0 30.8	あらびきつくね 鶏肉 澱粉 パン粉 砂糖 たまねぎ トマト 香辛料 植物性蛋白 粒状大豆蛋白 発酵調味料 食塩 酵母エキス
15 (火)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 親子丼の具 ④ 春巻 ⑤ そくせきづけ	①さつませんだいまい カルシウムまい ③でんぷん サラダあぶら ④キャノーラあぶら ⑤すりごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ たまご ④はるまき	③にんじん たまねぎ こまつな しいたけ えのきたけ ⑤にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	③しょうゆ しお さけ みりん てんねんだし ⑤ブチドリッ そくせきづけのもと	657 838	27.2 32.5	春巻 豚肉 小麦粉 春雨 にんじん たまねぎ 豚脂 キャベツ しょうが ブイヨン 植物油 澱粉 ショートニング しょうゆ 砂糖 発酵調味料 酵母エキス 粉飴 香辛料 乾燥椎茸 米粉 乳化剤 蛋白加水分解物 食塩 増粘剤
16 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ 豚菜ラーメン ④ パナナッツ磯風味 ⑤ 小チョコジャム 中ねるチーズ	①コッペパン ③スパゲッティ ねりごま ごまあぶら サラダあぶら ④パナナチップ さとう アーモンド みずあめ ⑤チョコジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ さつまあげ ④ローストだいず あおのりこ ⑤ねるチーズ	③にんじん キャベツ ふかねぎ きくらげ こだいずもやし にんにく	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ とんどうスープ ④しょうゆ みりん	649 805	27.5 34.8	鶏肉 豚肉 植物性蛋白 たまねぎ パン粉 酵母エキス 澱粉 炭酸 Ca 食塩 香辛料
17 (木)	① ごはん	② 牛乳	③ 麻婆豆腐 ④ 三色ナムル	①こめ ③でんぷん ごまあぶら さとう サラダあぶら ④はるさめ さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく とうふ こうやどうふ だいず むぎすりみそ ④きわかめ	③にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ふかねぎ にんにく ④にんじん だいこん きゅうり ほうれんそう	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ トウバンジャン ④しょうゆ す ブチドリッ	619 772	26.4 31.5	アセロラゼリー アセロラ果汁 テキストリン 果糖ぶどう糖液糖 酸味料 加工澱粉 ゲル化剤 香料 ケエン鉄 Na 天然色素
18 (金)	① ミルクパン	② 牛乳	③ 肉団子と豆のケチャップ煮 ④ フルーツポンチ	①ミルクパン ③シェルマカロニ じゃがいも マーガリン さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール だいず うずらたまご スキムミルク きんときまめ しろういんげんまめ	③にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ マッシュルーム ④パイナップル もも りんご ナタデココ	③ケチャップ ワイン デミグラスソース コンソメ こしょう がらスープ	645 800	27.8 33.1	
21 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 具だくさんの麦スープ ④ そぼろ丼の具 ⑤ アセロラゼリー	①いりきまい カルシウムまい ③むぎ じゃがいも ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウインナー とうふ レッドキドニー ④ぶたにく とりにく だいず たまご	③にんじん だいこん ごぼう こまつな コーン しめじ ④にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく ⑤アセロラゼリー	③しょうゆ しお コンソメ こしょう とりがらスープ ④しょうゆ さけ みりん しお	655 809	24.8 30.1	《食育の日》 毎月、19日前後に、 日本の伝統食である 和食献立を計画します。 今月は22日です。
22 (火)	① 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と根菜の甘辛煮 ④ たかなの五目炒め	①ふじもとまい ③じゃがいも くるごとう サラダあぶら ④くるみ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ かごしまのとりにくだんご がんもどき ④しらすばし ひじき たまご	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが にんにく ④たかなづけ にんじん ほしだいこん えだまめ	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ みりん	629 782	28.5 34.0	鹿児島鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん 植物性蛋白 パン粉 澱粉 砂糖 香辛料 食塩 炭酸 Ca 棒ハンバーグ 牛肉 鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 澱粉 砂糖 植物性蛋白 しょうゆ 食塩 酵母エキス 香辛料
23 (水)	① ドッグパン	② 牛乳	③ コーンポタージュスープ ④ セルフドッグの具 (ぼろハンバーグ、やさいチーズ、マイトイース)	①こめこいりパン ③じゃがいも こめこ マーガリン オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ぎゅうにゅう いんげんペースト ④ぼろハンバーグ スライスチーズ	③にんじん チンゲンサイ しめじ コーン ④にんじん キャベツ	③ポタージュのもと ワイン こしょう がらスープ ④マイトイース	627 764	24.8 30.0	九州の恵み 押麦 黒米 もち麦 大豆 青麦 もちきび 赤米 もち玄米 もちあわ
24 (木)	① 九州のめぐみごはん	② 牛乳	③ 魚ボールと新玉葱のみそ汁 ④ 鶏肉のレモンソース和え	①こめ きゅうしゅうのめぐみ ③じゃがいも ④でんぷん さとう キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ だいず あつあげ とうふ わかめ むぎみそ おからパウダー ④とりにく	③にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ④にんじん たまねぎ パセリ レモンじる	③にぼし あわせだし ④しょうゆ す	624 788	27.8 33.3	たちうおつみれ 太刀魚 小麦粉 リン酸塩 澱粉 砂糖 調味料
25 (金)	① バターパン	② 牛乳	③ スパゲティミートソース ④ アップルサラダ	①バターパン ③スパゲッティ サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく だいず こなチーズ	③にんじん たまねぎ トマト ピーマン グリンピース マッシュルーム にんにく ④りんご キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	③ケチャップ ワイン こしょう しお ソース ④しお こしょう す ブチドリッ	645 808	26.8 32.8	いわしのしょうがが煮 いわし しょうゆ 本みりん 砂糖 澱粉 生姜 食塩
28 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 五目うま煮 ④ いわしのしょうが煮 ⑤ ごまいため	①いりきまい ③さいとも さらめ サラダあぶら ⑤はるさめ すりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あつあげ ④いわしのしょうがに ⑤たまご	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう いんげん しいたけ ⑤にんじん キャベツ こまつな こだいずもやし	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ⑤しょうゆ	643 805	28.1 33.4	カクテルゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 豆乳 テキストリン 寒天 ゲル化剤 ビタミンC 食物繊維 着色料 香料
30 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ マカロニのクリーム煮 ④ カラフルポンチ ⑤ マーシャルジャム	①コッペパン ③マカロニ マーガリン じゃがいも サラダあぶら ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール あさり レンズまめ ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ はくさい コーン しめじ ブロッコリー ④パイナップル もも りんご カクテルゼリー ナタデココ	③ホワイトルウ コンソメ ワイン こしょう がらスープ	644 819	24.5 30.0	マーシャルジャム 食用油脂 砂糖 大豆粉 コアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 香料 炭酸 Ca 植物レチン



元気いっぱい的一年生を迎えて、新年度が始まりました。新しい出会いや行事が多い4月、心がそわそわしたり、どきどき・わくわくすることも多く、いつもより疲れやすくなります。だからこそ、体調管理がとても大切です。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気いっぱいの春になるようにしましょう。榎脇学校給食センターでは、今年度もみなさんの健やかな成長につながるよう安全でおいしい給食をつくります。一年間、よろしくお願ひします。

榎脇学校給食センターHP