

2025年



給食予定献立表（No. 1）

ホームページ用

QRコード

薩摩川内市立下甕学校給食センター

| 日曜日 | は い ち ず<br>配 置 図 | こ ん だ て め い<br>献 立 名                                                                                                            | おもに<br>エネルギーとなる                                                            | おもに <sup>からだ</sup> 体をつくる                                 | おもに <sup>からだ</sup> 体の調子を <sup>ちようし</sup> 整える                  |   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|-----|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|---------------|------------|
| 2月  |                  | ①むぎごはん<br>②ミートボールのスープ煮<br>③ポークチャップ                                                                                              | こめ、むぎ<br>じゃがいも<br>ばれいしょでんぷん<br>サラダあぶら                                      | ぎゅうにゅう<br>ミートボール<br>さんおんとう<br>ぶたにく                       | にんじん、たまねぎ<br>キャベツ、しめじ<br>こまつな、えだまめ<br>ブロッコリー<br>カリフラワー        | 幼 | 487           | 21.9       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 618           | 27.7       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 784           | 34.4       |
| 3火  |                  | ①むぎごはん<br>② <sup>がたにく</sup> 豚肉の <sup>あまからに</sup> 甘辛煮<br>③キャベツのおかかあえ<br>④やさいふりかけ                                                 | こめ、むぎ<br>じゃがいも<br><u>やさいふりかけ</u>                                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>あつあげ<br>かつおぶし                 | にんじん、ごぼう<br>たまねぎ、たけのこ<br>しいたけ、こまつな<br>キャベツ、れんこん               | 幼 | 518           | 20.0       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 660           | 24.3       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 830           | 30.2       |
| 4水  |                  | ①むぎごはん<br>② <sup>はっぱうさい</sup> 八宝菜<br>③ <sup>はるさめ</sup> 春雨サラダ                                                                    | こめ、むぎ<br>ごま、ごまあぶら<br>ばれいしょでんぷん<br>りょくとうはるさめ<br>さとうサラダあぶら                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、いか<br>えび、かまぼこ<br>うずらのたまご                  | にんじん、たけのこ<br>キャベツ、たまねぎ<br>しいたけ、きゅうり<br>チンゲンサイ<br>もやし、こまつな     | 幼 | 494           | 23.5       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 624           | 28.4       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 775           | 35.3       |
| 5木  |                  | ①むぎごはん<br>② <sup>さわにわん</sup> 沢煮碗<br>③きびなごのかば <sup>や</sup> 焼き <sup>かう</sup> 風<br>④ <sup>そ</sup> 添え <sup>やさい</sup> 野菜 (キャベツ・にんじん) | こめ、むぎ<br>サラダあぶら<br>さとう、ごま<br>ばれいしょでんぷん                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、かまぼこ<br>きびなご、あぶらあげ<br>かつおぶし               | ごぼう、たけのこ<br>にんじん、だいこん<br>キャベツ、はねぎ<br>えのきたけ<br>チンゲンサイ          | 幼 | 491           | 25.2       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 614           | 30.2       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 772           | 39.0       |
| 6金  |                  | ① <sup>こめこい</sup> 米粉入りコッペパン<br>② <sup>とうにゅう</sup> 豆乳チャウダー<br>③アーモンド <sup>い</sup> 入りサラダ<br>④ <sup>かじゅう</sup> みかん果汁               | こめこいりパン<br><u>とうにゅうマーガリン</u><br>じゃがいも<br>アーモンド、さとう<br>ばれいしょでんぷん<br>オリーブあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あさり<br>とうにゅう                           | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、えだまめ<br>とうもろこし<br>ごぼう<br>みかんかじゅう            | 幼 | 527           | 19.9       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 640           | 23.8       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 805           | 30.4       |
| 9月  |                  | ①むぎごはん<br>②トック入りわかめスープ<br>③シャキシャキ <sup>どん</sup> そぼろ丼                                                                            | こめ、むぎ<br>トック<br>ごまあぶら<br>ごま、さとう                                            | ぎゅうにゅう<br>わかめ、とうふ<br>とりにく<br>だいず                         | たけのこ、だいこん<br>にんじん、えのき<br>はねぎ、だいこん<br>たまねぎ、えだまめ<br>とうもろこし      | 幼 | 518           | 22.9       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 650           | 27.4       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 776           | 31.8       |
| 10火 |                  | ①むぎごはん<br>② <sup>い</sup> 炒り <sup>とうふ</sup> 豆腐<br>③ <sup>うめ</sup> さわらの梅マヨ焼き<br>④ <sup>そ</sup> 添え <sup>やさい</sup> 野菜 (キャベツ・にんじん)   | こめ、むぎ<br>ごま、サラダあぶら<br>さんおんとう<br>ノンエッグマヨネーズ                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく、とうふ<br>さつまあげ<br>たまご、さわら                   | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、きくらげ<br>たけのこ、こんにゃく<br>グリーンピース               | 幼 | 500           | 23.1       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 637           | 29.4       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 796           | 36.5       |
| 11水 |                  | ①むぎごはん<br>②チリコンカン<br>③つばマスタードサラダ                                                                                                | こめ、むぎ<br>サラダあぶら<br>じゃがいも<br>さんおんとう<br>オリーブオイル                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいず<br><u>ミックスビーンズ</u><br>こなチーズ<br>スキムミルク | たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム<br>パセリ、キャベツ<br>きゅうり、レモン<br>ブロッコリー、とうもろこし | 幼 | 495           | 20.8       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 650           | 27.6       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 825           | 35.5       |
| 12木 |                  | ①むぎごはん<br>②けんちん汁<br>③ <sup>がた</sup> 豚みそ                                                                                         | こめ、むぎ<br>ばれいしょでんぷん<br>サラダあぶら<br>さとう、ごま                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、かまぼこ<br>きびなご、あぶらあげ<br>かつおぶし               | ごぼう、たけのこ<br>にんじん、だいこん<br>キャベツ、はねぎ<br>えのきたけ、チンゲンサイ             | 幼 | 517           | 23.1       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 645           | 27.8       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 779           | 33.3       |
| 13金 |                  | ①むぎごはん<br>② <sup>やさい</sup> 野菜たっぷりみそ汁<br>③てりやきハンバーグ<br>④ <sup>そ</sup> 添え <sup>やさい</sup> 野菜<br>(キャベツ・大根・にんじん)                     | <u>こめこいりパン</u><br>じゃがいも、さんおんとう<br>ばれいしょでんぷん<br>アーモンド、オリーブオイル               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あさり<br>とうにゅう                           | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、えだまめ<br>とうもろこし、ごぼう<br>みかんかじゅう               | 幼 | 487           | 18.7       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 小 | 633           | 28.2       |
|     |                  |                                                                                                                                 |                                                                            |                                                          |                                                               | 中 | 775           | 23.8       |

|                |                                          |                                                                                                                                                                      |                                      |                                                                                   |                                                                            |
|----------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 【 下線部の食材の原材料 】 | 6/1 ミートボール<br>コッペパン、米粉パンは<br>5月の表記とおりです。 | 6/2 野菜ふりかけ<br>ごま、コーンフラワー、乳糖、食塩<br>かぼちゃ、にんじん、トマト、澱粉、卵黄粉<br>砂糖、のり、ほうれん草、ニンジン、さば<br>かつお、モロヘイヤ、青のり、しょうゆ<br>小麦、昆布、卵殻 Ca、アミノ酸、サンゴ Ca<br>紅麹、スピルリナ、加チノド、クチナシ紅花黄、甘草<br>ビタミン C | 6/6 豆乳マーガリン<br>植物油脂、豆乳クリーム<br>豆乳、大豆粉 | 6/16 アセロラミルゼリー<br>加糖ブドウ糖、水あめ<br>アセロラ果汁、豆乳<br>食塩/ゲル化剤、澱粉<br>酸味料、着色料<br>クエン酸鉄 Na、香料 | 6/30 ミートボール<br>牛肉、鶏肉、たまねぎ<br>豚肉、パン粉、小麦<br>馬鈴薯澱粉、しょうゆ<br>砂糖、食塩、酵母エキス<br>香辛料 |
|----------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|



| 日<br>曜<br>日 | は<br>い<br>ち<br>ず<br>配<br>置<br>図 | こん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br>献<br>立<br>名 | おもに<br>エネルギーとなる                                                  | おもに <sup>からだ</sup> 体をつくる                                           | おもに <sup>からだ</sup> 体の調子を<br>整える                                                    |   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質 <sup>たんぱく</sup><br>g |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|----------------------------|
| 16<br>月     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br>じゃがいも、あぶら<br>ばれいしょでんぷん<br>さとう、はちみつ<br><u>アセロラミルクゼリー</u> | ぎゅうにゅう<br>かつお<br>ベーコン、だいず                                          | にんじん、 <b>たまねぎ</b><br>セロリ、 <b>かぼちゃ</b><br>キャベツ、こまつな<br>レモンかじゅう<br><u>りんごソース</u>     | 幼 | 521           | 22.4                       |
|             |                                 | ② あっさり野菜スープ                           |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 641           | 28.8                       |
|             |                                 | ③ かつおのレモンダレがけ                         |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 805           | 35.3                       |
| 17<br>火     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br>はるさめ、ごま<br>さとう、ごまあぶら<br>ばれいしょでんぷん                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいず<br>あつあげ、                                        | <b>たまねぎ</b> 、にんじん<br>しいたけ、たけのこ<br>キャベツ、だいこん<br>こまつな、きくらげ<br>グリーンピース                | 幼 | 521           | 22.4                       |
|             |                                 | ② 家常豆腐                                |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 650           | 27.0                       |
|             |                                 | ③ 中華風サラダ                              |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 808           | 33.8                       |
| 18<br>水     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br>ごま、さとう<br>ごまあぶら                                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ぎゅうにく<br>がんもどき<br><u>こんさいいりつくね</u><br>あぶらあげ         | にんじん、キャベツ<br>だいこん、しめじ<br>はだいこん、はねぎ<br>ごぼう、インゲン<br>しらたき                             | 幼 | 506           | 23.0                       |
|             |                                 | ② 塩ちゃんこ鍋                              |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 632           | 27.8                       |
|             |                                 | ③ きんぴらごぼう                             |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 801           | 36.6                       |
| 19<br>木     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br><b>じゃがいも</b><br>さとう、サラダあぶら                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまりがし<br>こんぶ、あつあげ                                   | にんじん、ごぼう<br>だいこん、たけのこ<br>しいたけ、 <b>たまねぎ</b><br><b>かぼちゃ</b> 、もやし<br>はねぎ              | 幼 | 513           | 23.6                       |
|             |                                 | ② 田舎寿司                                |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 639           | 29.3                       |
|             |                                 | ③ かぼちゃのみそ汁                            |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 788           | 36.2                       |
| 20<br>金     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br>じゃがいも<br>サラダあぶら<br>さとう、オリーブあぶら                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、スキムミルク<br>チーズ、くきわかめ<br>こんぶ、あかつのまた<br>あおつのまた、しろきりんさい | <b>たまねぎ</b> 、にんじん<br><b>かぼちゃ</b> 、えだまめ<br>りんごソース、プルーンソース<br>きゅうり、とうもろこし<br>レモンかじゅう | 幼 | 522           | 20.1                       |
|             |                                 | ② 甕島野菜のカレー                            |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 653           | 24.3                       |
|             |                                 | ③ 海藻サラダ                               |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 817           | 30.5                       |
| 23<br>月     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br>ばれいしょでんぷん<br>さとう<br>サラダあぶら                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とりにく<br>もずく、あぶらあげ<br>さつまあげ、とうふ<br>まぐろフレーク           | <b>たまねぎ</b> 、にんじん<br>たけのこ、チンゲンサイ<br>キャベツ                                           | 幼 | 519           | 23.3                       |
|             |                                 | ② もずくスープ                              |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 650           | 27.9                       |
|             |                                 | ③ タマナーチャンプル                           |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 813           | 34.9                       |
| 24<br>火     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br><b>じゃがいも</b><br>さとう、サラダあぶら                              | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ウィンナー<br>チーズ                                        | <b>かぼちゃ</b> 、キャベツ<br>にんじん、 <b>たまねぎ</b><br>えだまめ、こまつな<br>しめじ、トマト                     | 幼 | 497           | 23.6                       |
|             |                                 | ② ダイススープ                              |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 624           | 28.3                       |
|             |                                 | ③ チキンのトマト煮                            |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 770           | 34.2                       |
| 25<br>水     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br>アーモンド<br>ばれいしょでんぷん<br>さとう                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、たまご<br>とうふ、かまぼこ                                     | だいこん、にんじん<br>こまつな、きくらげ<br>ピーマン、あかピーマン<br>にんにくのめ<br>ふかねぎ                            | 幼 | 508           | 23.1                       |
|             |                                 | ② きくらげと 卵 の中華スープ                      |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 637           | 27.5                       |
|             |                                 | ③ 豚肉とアーモンドのソテー                        |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 782           | 33.5                       |
| 26<br>木     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br><b>じゃがいも</b> 、ごま<br>さとう、ごまあぶら                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうふ、むぎみそ                                         | にんじん、だいこん<br><b>かぼちゃ</b> 、こまつな<br>キャベツ、 <b>たまねぎ</b><br>ピーマン、にんにくのめ<br>りんごソース、とうがらし | 幼 | 515           | 17.6                       |
|             |                                 | ② 元気野菜のみそ汁                            |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 643           | 20.9                       |
|             |                                 | ③ 焼肉丼                                 |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 774           | 24.2                       |
| 27<br>金     |                                 | ① コッペパン                               | <u>コッペパン</u><br>スパゲティ<br>サラダあぶら、さとう<br>オリーブオイル                   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく、ぶたにく<br>とりレバー、だいず                                  | <b>たまねぎ</b> 、にんじん<br>キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし、グリーンピース<br>マッシュルーム、トマト                    | 幼 | 534           | 23.5                       |
|             |                                 | ② ミートスパゲティ                            |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 630           | 27.9                       |
|             |                                 | ③ 野菜サラダ                               |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 830           | 35.3                       |
| 30<br>月     |                                 | ① むぎごはん                               | こめ、むぎ<br><b>じゃがいも</b><br>とうにゅうゼリー<br>サラダあぶら                      | ぎゅうにゅう<br><u>ミートボール</u><br>ぎゅうにく<br>スキムミルク                         | <b>たまねぎ</b> 、にんじん<br>しめじ、グリーンピース<br>みかん、おうとう<br>パイナップル                             | 幼 | 522           | 19.6                       |
|             |                                 | ② 肉団子入りハヤシライス                         |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 小 | 653           | 23.2                       |
|             |                                 | ③ フルーツポンチ                             |                                                                  |                                                                    |                                                                                    | 中 | 828           | 30.0                       |