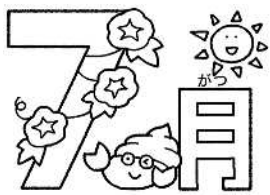


2025年



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	は い ち ず 配 置 図	こ ん だ て め い 献 立 名	おもに エネルギーとなる	おもに からだ 体をつくる	おもに からだ 体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火		①むぎごはん ②ジャーマンスープ ③さわらのパン粉焼き ④添え野菜(キャベツ・にんじん)	こめ、むぎ じゃがいも オリーブオイル パンこ、さんおんとう	ぎゅうにゅう ウインナー さわら	にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな しめじ、パセリ、レモン	幼	470	17.8
						小	648	28.4
						中	805	33.2
2 水		①むぎごはん ②高野豆腐の卵とし ③高菜そぼろ丼	こめ、むぎ さんおんとう、ざらめ ごまあぶら サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ さつまあげ たまご とりにく	にんじん、たまねぎ しいたけ、キャベツ えだまめ、たけのこ とうもろこし	幼	525	25.8
						小	610	31.3
						中	831	39.9
3 木		①コッペパン ②コーンシチュー ③花はな 花はなサラダ	コッペパン じゃがいも さんおんとう サラダあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう しろはなまめ とりにく	にんじん、たまねぎ グリーンピース とうもろこし、キャベツ カリフラワー ブロッコリー	幼	421	18.2
						小	610	25.1
						中	811	32.4
4 金		①むぎごはん ②わかめスープ ③ビビンバ	こめ、むぎ ごまあぶら さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、たまご わかめ、とうふ	だいずもやし、にんじん ほうれんそう たまねぎ、えのきたけ はねぎ	幼	505	22.6
						小	602	26.8
						中	774	34.2
7 月		①鯖ちらし寿司 ②流れ星スープ ③しゅうまい (小)幼 (大)小・中 ④七夕ゼリー	こめ、むぎ さんおんとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ、たまご うおそうめん オーシャンキング あぶらあげ しゅうまい	たまねぎ、にんじん えだまめ、えのきたけ オクラ	幼	505	18.6
						小	647	23.3
						中	781	28.9
8 火		①むぎごはん ②チキンカレー ③マンナンサラダ	こめ、むぎ じゃがいも、ごま さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ わかめ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、りんご しらたき、キャベツ とうもろこし	幼	503	17.4
						小	632	20.8
						中	808	26.7
9 水		①むぎごはん ②豆腐のみそ汁 ③鶏肉の朝鮮焼き	こめ、むぎ さんおんとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ わかめ、むぎみそ とりにく	にんじん、たまねぎ キャベツ、にら	幼	527	18.4
						小	634	21.8
						中	779	27.5
10 木		①むぎごはん ②たちうおのつみれ汁 ③スタミナ納豆	こめ、むぎ さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、だいず ひきわりなっとう ぶたにく、だいず たちうおつみれ	キャベツ、にんじん だいこん、はねぎ、にら	幼	493	22.4
						小	618	27.0
						中	785	34.5
11 金		① コッペパン ② しょうゆラーメン ③ あんにん 杏仁フルーツ ④ マーシャルビーンズ	コッペパン ちゅうかめん、ごま サラダあぶら あんにんゼリー マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ、にんじん はねぎ、きくらげ りょくとうもやし とうもろこし、みかん おうとう、パイナップル	幼	486	19.5
						小	637	24.9
						中	800	31.8

【 下線部の食材の原材料 】 ・コッペパン 【 小麦粉、脱脂粉乳、イースト、マーガリン、砂糖 】

7/7 うおそうめん

イトヨリ、とうもろこし澱粉、砂糖、水あめ、みりん、植物性油脂

7/7 オーシャンキング

タラ、ホキ、砂糖、発酵調味料、澱粉、かつおエキス、還元水あめ、えごま油/加工澱粉、紅麴、乳化剤

7/7 しゅうまい(小)

豚肉、豚脂、鶏肉、小麦粉、植物油脂、大豆蛋白、砂糖、卵白、しょうゆ、オイスターソース、香辛料、大豆粉、加工澱粉、アミノ酸

しゅうまい(大)

たまねぎ、鶏肉、小麦粉、豚脂、豚肉、大豆蛋白、砂糖、なたね油、しょうゆ、たんぱく加水分解物、ポークエキス、香辛料、オイスターソース、ごま油、大豆粉、小麦蛋白、ホタテエキス、風味油、加工澱粉、アミノ酸、カラギナン、pH 調整剤

7/10 たちうおのつみれ

太刀魚、澱粉、砂糖、小麦粉/アミノ酸、リン酸塩

7/11 あんにんゼリー

果糖ぶどう糖、水あめ、豆乳もも、あんず、ドロマイト、/増粘多糖類、クエン酸鉄 Na、香料

7/11 マーシャルビーンズ

植物油脂・加工油脂、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、炭酸カルシウム、植物レシチン、香料

7/14 はちみつレモンゼリー

水あめ、加糖ブドウ糖、レモン果汁、はちみつ、増粘多糖類、酸味料、クエン酸鉄 Na、香料、ビタミン B2、

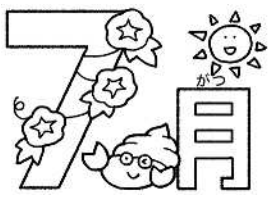
7/18 スティックドッグ

牛肉、鶏肉、たまねぎ、豚肉、パン粉、植物性蛋白、馬鈴薯澱粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、黒こしょう、

地場産物を
食べよう！

7月は
かぼちゃ・むぎみそ





日曜日	は い ち ず 配 置 図	こ ん だ て め い 献 立 名	おもに エネルギーとなる	おもに ^{からだ} 体をつくる	おもに ^{からだ} 体の調子を 整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
14 月		①むぎごはん	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	幼	561	20.3
		②たまごスープ	ばれいしょでんぷん	オーシャンキング	チンゲンサイ、なす	小	676	24.3
		③マーボーナス	さんおんとう	とうふ、だいずミート	ピーマン、たけのこ	中	805	31.1
15 火		④はちみつレモンゼリー	ごまあぶら	はちみつレモンゼリー	きくらげ			
		⑤むぎごはん	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう	幼	527	21.3
		⑥かいのこ汁	さんおんとう	だいず、あぶらあげ	かぼちゃ、こんにゃく	小	626	24.4
16 水		⑦ゴーヤチャンプルー	サラダあぶら	とうふ、たまご、こんぶ	にがうり、ねぎ	中	826	32.0
		①サフランライス	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ	幼	477	19.4
		②コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン、ぶたにく	とうもろこし	小	643	26.4
17 木		③ドライカレー	じょうはくとう	ぎゅうにく、とりレバー	ほうれんそう	中	763	29.4
		①むぎごはん	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ	幼	515	22.0
		②ニラとキャベツのみそ汁	じゃがいも、ごま	あつあげ、みそ	かぼちゃ、えのきたけ	小	600	23.2
18 金		③豚肉のしょうがいため	じょうはくとう	ぶたにく	キャベツ、いんげん	中	860	35.0
		①コッペパン	コッペパン	ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ	幼	356	16.4
		②ABC スープ	じゃがいも	ベーコン	ほうれんそう、パセリ	小	603	27.1
		③スティックドッグ(ピザソース)	アルファベットマカロニ	スティックドッグ	キャベツ	中	765	33.7
		④添え野菜(キャベツ・とうもろこし)	オリーブオイル		とうもろこし			
			じょうはくとう					

暑さ本番です!

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

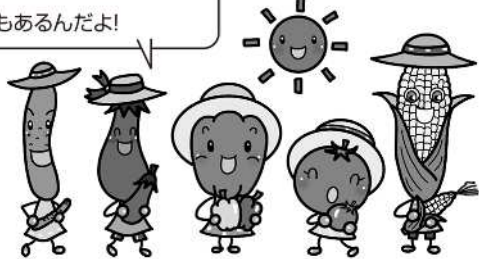
②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが潤いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



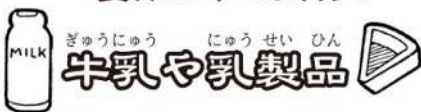
みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体へ負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

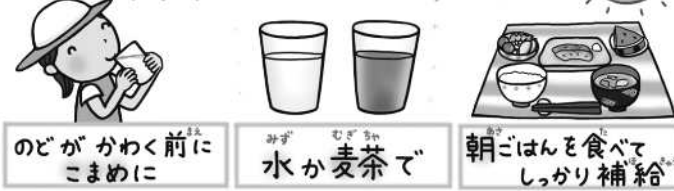


夏休み中も大切!



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

水分補給を忘れずに



のどがかわく前にこまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べてしっかり補給

スポーツドリンクは手作りでできます!



常温と冷やしたものを飲み比べると、常温のほうが甘く感じます。冷たいと甘さを感じにくく、たくさん飲んでしまうので注意しましょう。