



令和7年4月 学校給食予定献立表(1)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しぼう			
8 火	まるパン						まるパン		kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト			さとう	トマトケチャップ ウスターソース	幼 556	
	イタリアンサラダ	ボンレスハム		にんじん	キャベツ	とうもろこし きゅうり	クルトン	イタリアンドレッシング	小 631	
9 水	【美味しお給食】								kcal	
	ぶたにくどんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが		ごはん こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン	幼 652
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	だいがくいも						さつまいも だいがくいものたれ	あぶら ごま	小 808	
10 木	ごぼうサラダ	ちくわ		にんじん		ごぼう きゅうり			ごまクリーミードレッシング	中 971
	きなこあげパン	きなこ					コッペパン さとう	あぶら	しお	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	きゅうり レモン		マヨネーズ(卵)	こしょう	幼 530
11 金	ABCスープ	ウイナー		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ		スープストック しお こしょう	小 626
	かたぬきチーズ		チーズ							中 782
	ドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん こおぎこ さとう	あぶら バター	カレーこ ちゅうのうソース ミルク カルシウム スープストック しお しょうゆ トマトケチャップ あかワイン	幼 501
14 月	くだもの					ひゅうがなつみかん				小 685
	ごはん						ごはん			中 798
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							kcal
	にらまんじゅう	にらまんじゅう						あぶら		幼 581
15 火	はるさめサラダ	ボンレスハム		にんじん		きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ	小 730
	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん	にら	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメン ジャン とりガラスープ さけ	中 843
	フルーツクリームサンド					みかん バインアップル もも	ミルクパン	カスタードホイップ(卵)		kcal
16 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							幼 601
	クリスピーチキン	クリスピーチキン						あぶら		小 657
	チリビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース しお コンソメ チリパウダー こしょう いちみつがらし	中 843
17 木	チキンライス	とりにく		にんじん	グリーンピース	たまねぎ とうもろこし	ごはん	バター あぶら	しお トマトケチャップ スープストック ウスターソース	幼 742
	【入学・進級 お祝い給食】									小 772
	オムレツ	オムレツ(卵)								中 818
	やさいたっぷりスープ	かまぼこ		チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ とうもろこし			コンソメ しお	
18 金	おいわいクレープ						クレープ			幼 561
	さんさいうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ほうれんそう	だいこん たけのこ わらび みず えのきたけ やまうど なめこ しめじ ながねぎ	ソフトめん さとう		かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお	幼 542
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					あぶら		小 661
21 月	さつまいものてんぷら	かまぼこ		にんじん		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ	中 914
	キャベツのごまあえ									
	ごはん						ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22 火	しろみさかなのフライ	しろみさかなフライ						あぶら	ちゅうのうソース	幼 573
	じゃがいものそばろに	とりにく		にんじん	グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく てんぷん	あぶら	しょうゆ ミルクカルシウム さけ わふうだし	小 714
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	みずな	ごぼう たけのこ ながねぎ えのきたけ だいこん			しお しょうゆ わふうだし さけ	中 872
	まるパン						まるパン			kcal
23 水	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ストロベリー)							幼 432
	とりのからあげ	とりのからあげ								小 569
	コーンサラダ			にんじん		とうもろこし キャベツ きゅうり			コーンクリーミードレッシング	中 694
クリームシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん		たまねぎ キャベツ	じゃがいも こおぎこ	あぶら バター	スープストック しお こしょう ミルクカルシウム		

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。



日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しぼう			
23	たけのこごはん	あぶらあげ とりにく		にんじん	たけのこ かんぴょう	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし ミルクカルシウム	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
水	ほたてクリームコロッケ	ほたてクリームコロッケ(卵)					あぶら		幼 621	
	チンゲンサイのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん ながねぎ しめじ			わふうだし	小 762 中 881	
24	小コッペパン						コッペパン		kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	フランクフルトのてっぱんやき	フランクフルトソーセージ								幼 618
	あんりんフルーツ				みかん バインアップル もも	あんりんどうふ				小 771
木	やきそば	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース	中 902	
	カレーライス	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	カレールー ちゅうのうソース ミルクカルシウム	kcal	
25	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	マカロニサラダ	ボンレスハム		にんじん	きゅうり どうもろこし	マカロニ	マヨネーズ(卵)	しお こしょう	幼 592	
金	くだもの				きよみオレンジ				小 759 中 890	
	ごはん						ごはん		kcal	
28	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	かつおのあげに	かつお			しょうが	さとう てんぷん	あぶら	しょうゆ みりん	幼 480	
	ひじきとえだまめのサラダ		あじつきひじき	にんじん	きゅうり どうもろこし えだまめ キャベツ		あぶら		小 642	
	こうやどうふのしろみそしる	こうやどうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ			わふうだし	中 733	
30	ごはん						ごはん		kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	つくねやき	とりつくね					さとう	しょうゆ さけ みりん いちみつとうがらし		幼 499
	キャベツのわふうサラダ	かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン	さとう	あぶら ごま	しょうゆ		小 627
わかたけじる	どうふ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ ながねぎ	じゃがいも		わふうだし	中 762		

※(卵)は卵成分が入っています。

※物質の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定) 米・チンゲンサイ・しめじ・水菜

★今月の茨城県産品(予定) 牛乳・ソフト麺・キャベツ・きゅうり・豚肉・長ねぎ・さつまいも・ピーマン・にら・セロリ
大根・ほうれん草・ごぼう・小松菜・油揚げ・たけのこ



1か月平均栄養量

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当 g	食物繊維 g
幼稚園	567	21.7	19.6	337	64	2.43	366	0.53	0.55	21	1.89	3.6
小学校	694	25.5	22.0	362	76	2.93	428	0.67	0.61	26	2.29	4.4
中学校	827	29.7	25.4	389	87	3.49	492	0.81	0.68	31	2.73	5.5

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



©1992,98 KASHIMA ANTLERS FOOTBALL CLUB CO.,LTD.
©1992,98 K.A.F.C

「ふるさと応援寄附金」を活用しています!

食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」によってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。