

*献立は、都合により変更する場合があります。



2025年 4月 予定献立表



摂取 基準値	エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	小学校 27.0 2.0	中学校 34.0 2.5
-----------	----------------------------------	--------------------	--------------------

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)			
8	火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 五目きんぴら どさんこ汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 人参 いんげん	にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	米 砂糖 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 鶏がらスープ	658 30.0 2.2	813 35.5 2.5
9	水	スパゲティボロネーゼ 牛乳 おさかなナゲット チキンサラダ バターロール	豚肉 大豆 あじ 大豆 鶏肉	牛乳	人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぶん バターロール	油 油 ごまドレッシング	ケチャップ ソース ハヤシルウ コンソメ カレー粉 食塩	678 30.5 2.3	845 37.5 2.9
10	木	ごはん 牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ ボークカレー	豆乳 豚肉	牛乳 わかめ こんぶ 杉のり つのまた	人参 人参	キャベツ きゅうり パインアップル もも りんご みかん ぶどう果汁 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも	和風ドレッシング 油	 カレールウ ケチャップ ソース	692 18.2 1.9	853 21.3 2.2
11	金	食パン 発酵乳(マスカット) ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ アルファベットスープ お祝いクレープ	鶏肉 大豆 ハム ベーコン	発酵乳	人参 人参 ほうれん草	マスカット果汁 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム いちごピューレー	食パン でんぶん パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ クレープ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 食塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース コンソメ 食塩 こしょう	657 27.8 2.7	799 33.3 3.3
14	月	ごはん 牛乳 豚しょうが炒め もやしとほうれん草のおひたし わかめのみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし 玉ねぎ 大根 えのきたけ	米 砂糖	油	しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし	629 25.4 2.2	777 30.0 2.6
15	火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 若竹汁	鮭 豚肉 さつま揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 人参	切干大根 干し椎茸 たけのこ ねぎ	米 しらたき 砂糖		食塩 しょうゆ みりん しょうゆ だしパック(さば節・かつお節・煮干) 酒 食塩	630 30.0 2.3	783 35.9 2.7
16	水	ソフトめん 牛乳 きつねうどん汁 ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 人参	大根 ねぎ 干し椎茸 ごぼう キャベツ 枝豆	ソフトめん 天ぷら粉	油 ごま ごまドレッシング	しょうゆ 和風だし みりん 食塩	631 27.7 2.9	851 36.2 3.9
17	木	ごはん 牛乳 しゅうまい オーシャンサラダ 麻婆豆腐	豚肉 かにかまぼこ 中華くらげ 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳	人参 なら	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖 でんぶん	ごま油	食塩 しょうゆ 酢 こしょう テンメンジャン しゅうゆ 鶏がらスープ 酒 トウバンジャン	710 28.4 2.3	901 34.6 2.9
18	金	丸パン 牛乳 白身魚のフライ(ソース) キャベツのサラダ ミネストローネ	すけとうだら ハム ベーコン 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油 かんきつドレッシング	食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	636 24.4 2.6	786 29.4 3.3
21	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし	715 29.4 2.0	880 34.8 2.4
22	火	ごはん 味付けのり 牛乳 イラスト入りメンチカツ(ソース) 磯香和え お祝い豚汁	豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐 なた 味噌	味付けのり 牛乳	小松菜 人参 人参	玉ねぎ もやし 白菜 大根 ねぎ マッシュルーム	米 パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	食塩 こしょう ※ソース しょうゆ 和風だし	698 25.3 2.3	859 29.6 2.7
23	水	焼きそば 牛乳 春巻 ツナサラダ クロワッサン	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 人参 なら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく キャベツ きゅうり	中華めん 春雨 でんぶん 砂糖 小麦粉 米粉 クロワッサン	油 油 塩中華ドレッシング	焼きそばソース ソース しょうゆ 食塩 こしょう	620 22.0 2.8	794 26.0 3.4
24	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ イタリアンサラダ ハヤシライス	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 でんぶん じゃがいも	油 イタリアンドレッシング 油	 ハヤシルウ ケチャップ ソース	690 22.9 2.5	868 28.2 3.1
25	金	食パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き 花野菜サラダ クリームシチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	すりおろしりんご レモン果汁 にんにく しょうが キャベツ カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 枝豆	食パン 砂糖 じゃがいも	オリーブと旨みたまねぎドレッシング	ケチャップ ソース 酒 食塩 シチュールウ 食塩 コンソメ	637 34.3 2.5	778 40.6 3.1
28	月	ごはん 牛乳 ししゃも磯辺フライ 肉じゃが キャベツのみそ汁	ししゃも 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 青のり	人参 いんげん 人参	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも しらたき 砂糖	油	こしょう 食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし	631 21.9 1.9	828 28.6 2.5
30	水	ソフト中華めん 牛乳 味噌ラーメンスープ 餃子 ナムル	豚肉 なた 味噌 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 なら 人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ もやし	ソフト中華めん 小麦粉 でんぶん	ごま油 油 ごま油 ごま ナムルドレッシング	テンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	664 26.0 3.4	892 33.8 4.4



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。子ども達の学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



稲敷市20周年記念給食
稲敷市は令和7年3月22日に市制施行20周年を迎えました。それを記念して、4月22日(火)に「稲敷市20周年記念給食」を提供する予定です。この日のために、いなすけのイラスト入りのメンチカツと、記念のロゴやキャッチフレーズを載せたパッケージの味付けのりを用意しました。この給食をきっかけに、稲敷市への思いを深めてもらえたらと思います。

江戸崎学校給食センターの給食
主食
○ご飯(月・火・木曜日)
稲敷市産のコシヒカリを使用しています。
○パン(金曜日)
茨城県産の小麦粉を30%使用しています。
○麺(水曜日)
ソフト麺は茨城県産の小麦粉を100%使用しています。
飲み物
茨城県産の牛乳がつきます。成分無調整のもので、容量は200mlです。発酵乳などの飲み物がつくこともあります。
おかず
「地産地消」「安全な調理」「多様な味付け」「食文化の伝承」などに配慮しながら提供しています。
栄養価については、学校給食摂取基準に準じています。本年度より、予定献立表にエネルギー・たんぱく質・食塩相当量の摂取基準値を掲載しています。