

* 献立は、都合により変更する場合があります。
🍴 スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
🐟 ◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2025年 4月 予定献立表



摂取 基準値	エネルギー Kcal	490	小650	中830
	たんぱく質 g	20.0	27.0	34.0
	食塩相当量 g	1.5	2.0	2.5
幼稚園 小学校 中学校				
エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g				

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)	幼稚園 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	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 ぎゅうにゅう てりやきチキン ごもくきんぴら どさんこじる	とりにく さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん いんじん	しょうが にんにく ごぼう もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	こめ さとう しらたき さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん とりがらスープ	520 23.7 1.7	633 28.2 2.1	793 35.2 2.5
9 水	ごもくうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごぼうとひじきのサラダ	とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん ぎゅうにゅう あおのり ひじき	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ	ソフトめん てんぷらこ	あぶら ごま ごまドレッシング	わふうだし しょうゆ みりん しお	546 26.6 2.2	648 31.6 2.6	857 42.2 3.4
10 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット フルーツあえ ポークカレー	とうふ ぎょにく とうにゅう とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パインアップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ でんぶん ゼリー さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	しお ソース ケチャップ カレールウ	584 17.5 1.7	743 21.6 2.3	899 24.8 2.6
11 金	ごはん はっこうにゅう(マスカット) ハンバーグおろしソース ブロッコリーおかかあえ はなふのすましじる おいわいクレープ	とりにく かつおぶし とりにく とうふ	はっこうにゅう	ブロッコリー にんじん にんじん	たまねぎ だいこん にんにく たまねぎ はくさい	こめ パンこ さとう でんぶん さとう ふ クレープ		しょうゆ さけ こしょう しょうゆ だしパック(さばぶし、にぼし、かつおぶし) しょうゆ みりん しお	554 22.8 1.8	642 25.6 2.2	785 30.1 2.6
14 月	まるパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ キャベツのサラダ ミネストローネ	すけそうだら ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	まるパン パンこ バッターミックス さとう でんぶんこ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら かんぎつドレッシング	※ソース コンソメ しお こしょう	505 23.6 2.2	627 27.6 2.8	719 31.8 3.3
15 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きりぼしだいこんに わかたけじる	さけ ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ しらたき さとう		しお わふうだし しょうゆ みりん だしパック(さばぶし、にぼし、かつおぶし) しょうゆ さけ しお	504 27.6 2.4	600 30.9 2.7	746 37.1 3.3
16 水	スパゲッティーミートソース ぎゅうにゅう クロワッサン おさかなナゲット チキンサラダ	ぶたにく だいず あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ クロワッサン パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまドレッシング	コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース カレーこ しお	570 26.0 2.3	669 29.8 2.8	804 35.9 3.4
17 木	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい オーシャンサラダ マーボー豆腐	ぶたにく かにかま くらげ とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す こしょう ちゅうかだし しょうゆ デンメンジャン トウバンジャン	564 25.2 2.1	672 29.1 2.5	849 35.6 3.1
18 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうともやしのあえもの わかめのみそじる	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのき たまねぎ だいこん	こめ	ごまあぶら	しょうゆ みりん しょうゆ わふうだし	493 22.1 1.8	600 26.2 2.2	743 31.0 2.6
21 月	しょくぱん ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき はなやさいサラダ クリームシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう のり	あかピーマン にんじん トマト パセリ ブロッコリー にんじん にんじん	しょうが にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくぱん パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	たまねぎドレッシング	さけ しお コンソメ シチュールウ	499 23.9 1.9	691 31.1 2.7	792 35.7 3.1
22 火	ごはん ぎゅうにゅう あじのり イラストいりメンチカツ いそかあえ おいわいとんじる	ぶたにく とりにく ぶたにく なんと とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にんじん こまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい だいこん ねぎ もやし たまねぎ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ こめこ さとう さといも こんにゃく ちゅうかめん	あぶら	しお こしょう ナツメグ ※ソース しょうゆ わふうだし みそラーメンのもと とりがらスープ こしょう	552 21.1 2.2	666 25.0 2.6	825 29.5 2.9
23 水	みそラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ぎょうざ もやしのナムル	ぶたにく なんと とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	キャベツ もやし	こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら ナムルドレッシング	さけ しお オイスターソース しょうゆ	530 23.2 2.4	611 26.7 2.9	726 31.4 3.5
24 木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもいそべフライ にくじゃが キャベツのみそじる	ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	こめ パンこ バッターミックス こむぎこ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん わふうだし	527 19.4 1.6	626 22.1 1.9	807 28.5 2.5
25 金	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ イタリアンサラダ ハヤシシチュー	けいらん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら イタリアンドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ ソース	556 19.6 1.9	666 22.4 2.2	836 27.2 2.7
28 月	まるパン ぎゅうにゅう やさしいコロッケ ペンネのミートソースに ポトフ	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース トマト にんじん にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし たまねぎ	まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう ペンネ さとう じゃがいも やきそばめん ロールパン さつまいも さとう		しお こしょう ※ソース スープストック ケチャップ ソース しお こしょう スープストック しお こしょう やきそばソース	536 21.9 2.8	668 26.3 3.4	767 30.1 3.9
30 水	やきそば ぎゅうにゅう ロールパン だいがくいも ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ さつまいも さとう	ごま あぶら しおちゅうかドレッシング	しょうゆ	550 17.9 2.4	635 20.7 2.9	774 23.7 3.5

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。



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います。1年間、よろしくお願いいたします。



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。

- 東学校給食センターの給食**
- 主 食**
 - ご飯(火・木・金曜日)
稲敷市産のコシヒカリを使用しています。
 - パン(月曜日)
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。