



今月の目標  
楽しく食べよう

令和7年度 錦町学校給食センター

| 日 曜 | 連 絡 | 主 食                                                                                                      | 牛 乳                                                                                 | おかず                                                     | おもなざいりょう                                 |                                                        |                                                                         | えいようりょう         |               | ひとくちメモ                                                                                                                                                                  |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |     |                                                                                                          |                                                                                     |                                                         | あか                                       | きいろ                                                    | みどり                                                                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>しう(g) |                                                                                                                                                                         |
|     |     |                                                                                                          |                                                                                     |                                                         | ちやにくやほねになる                               | ねつやちからになる                                              | からだのちょうしをととのえる                                                          |                 |               |                                                                                                                                                                         |
| 10  | 木   | ポークカレー<br>              |    | ごはんにかけて食べよう<br>スパゲッティサラダ<br>おいわいクレープ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ<br>しろいんげんまめ とうにゅう         | こめ じゃがいも あぶら<br>スパゲッティ マヨネーズ さとう<br>こめこ みずあめ           | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく きゅうり いちご                                         | 小 715<br>中 861  | 21.5<br>27.0  | 11日<br>スタミナサラダ<br><br>豚肉とにんにくを下ゆでし、もやし、きゅうり、人参、えのきを手作りのドレッシングで和えました。人気メニューの1つです。<br> |
| 11  | 金   | ミルクパン(小)<br>あげパン(中)<br> |    | スタミナサラダ<br>コーンスープ                                       | ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく<br>しろいんげんまめ         | パン あぶら さとう ごまあぶら                                       | にんにく もやし きゅうり<br>にんじん えのきたけ コーン<br>たまねぎ パセリ                             | 小 588<br>中 759  | 21.8<br>26.9  |                                                                                                                                                                         |
| 14  | 月   | むぎごはん<br>               |    | マーボー豆腐<br>やきぎょうざ<br>パンサンデー                              | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく<br>こうや豆腐 ハム みそ           | こめ むぎ さとう ごまあぶら<br>でんぶん はるさめ こんにやく<br>だいず あぶら パンこ こむぎこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ ねぎ コーン しいたけ<br>キャベツ なら きゅうり きくらげ            | 小 600<br>中 763  | 23.4<br>29.0  |                                                                                                                                                                         |
| 15  | 火   | たけのこごはん<br>             |    | たまごやき<br>たまねぎのおかかあえ<br>うどん                              | とりにく あぶらあげ たまご<br>ぎゅうにゅう かつおぶし ちくわ       | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら うどん                             | たけのこ にんじん いんげん<br>たまねぎ きゅうり しいたけ<br>ねぎ                                  | 小 622<br>中 756  | 24.3<br>28.6  |                                                                                                                                                                         |
| 16  | 水   | ごはん<br>                 |    | さかなのみそマヨやき<br>きりぼしだいこんのいために<br>のっぺいじる                   | ぎゅうにゅう ホキ ちくわ みそ<br>あぶらあげ あつあげ とりにく      | こめ さとう あぶら こんにやく<br>マヨネーズ でんぶん さともい                    | きりぼしだいこん にんじん いんげん<br>たまねぎ ねぎ しいたけ                                      | 小 615<br>中 748  | 25.7<br>30.6  |                                                                                                                                                                         |
| 17  | 木   | わかめごはん<br>              |    | やさしいコロッケ<br>インディアンサラダ<br>あつあげのみそしる                      | わかめ ぎゅうにゅう ツナ<br>あつあげ とうにゅう みそ           | こめ むぎ さとう じゃがいも<br>あぶら マヨネーズ パンこ<br>こむぎこ               | かぼちゃ えだまめ きゅうり キャベツ<br>もやし ねぎ にんじん コーン<br>たまねぎ えのきたけ                    | 小 630<br>中 809  | 21.3<br>26.9  |                                                                                                                                                                         |
| 18  | 金   | セルフサンド<br>              |    | パンにウインナーのグチャップ<br>ソースをはさんで食べよう<br>しろいんげんまめのポタージュ<br>いちご | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ウインナー しろいんげんまめ            | パン さとう バター                                             | たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>パセリ いちご                                              | 小 588<br>中 750  | 24.5<br>30.8  | 18日<br>いちご<br><br>JA球磨より人吉・球磨産のいちごを提供していただきました。感謝して食べましょう。<br>                     |
| 21  | 月   | むぎごはん<br>             |  | にくじゃが<br>アーモンドあえ<br>てづくりふりかけ                            | ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく<br>ちりめん かつおぶし あおのり      | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>こんにやく さとう アーモンド<br>ごま               | にんじん たまねぎ いんげん<br>もやし きゅうり                                              | 小 605<br>中 751  | 22.8<br>27.5  |                                                                                                                                                                         |
| 22  | 火   | なんかんあげどん<br>          |  | ごはんにくをのせて食べよう<br>みそマヨネーズあえ<br>いりことナッツのミルクあえ             | ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご<br>とりにく みそ ちくわ だいず      | こめ むぎ さとう でんぶん<br>マヨネーズ アーモンド                          | たまねぎ にんじん ねぎ<br>しいたけ キャベツ きゅうり                                          | 小 632<br>中 781  | 25.9<br>31.4  |                                                                                                                                                                         |
| 23  | 水   | ごはん<br>               |  | さかなのかばやき<br>れんこんサラダ<br>そぼろじる                            | ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく<br>あつあげ                | こめ あぶら さとう でんぶん<br>マヨネーズ                               | しょうが れんこん きゅうり<br>にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ                                     | 小 621<br>中 748  | 24.8<br>29.4  |                                                                                                                                                                         |
| 24  | 木   | チキンライス<br>            |  | やさしいとんだんごのスープ<br>フルーツヨーグルト                              | とりにく だいず ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト ぶたにく かんてん とうにゅう | こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん<br>さとう                              | たまねぎ マッシュルーム グリンピース<br>もやし キャベツ ブロッコリー にんじん<br>しいたけ みかん バイコン もも りんご ぶどう | 小 599<br>中 749  | 22.6<br>27.3  |                                                                                                                                                                         |
| 25  | 金   | ごはん<br>               |  | さばのおやき<br>ごまずあえ<br>とうにゅういりぶたじる                          | ぎゅうにゅう さば とうにゅう<br>ぶたにく とうふ みそ           | こめ ごま さとう さともい                                         | もやし きゅうり にんじん ねぎ<br>きくらげ たまねぎ ごぼう<br>しょうが                               | 小 622<br>中 753  | 29.0<br>34.7  |                                                                                                                                                                         |
| 28  | 月   | わふうドライカレー<br>         |  | ごはんにくをのせて食べよう<br>クリームスープ                                | ぎゅうにゅう ぶたにく こうや豆腐<br>みそ ベーコン             | こめ むぎ こんにやく でんぶん<br>じゃがいも バター                          | にんじん ごぼう しょうが<br>たまねぎ えだまめ ぶなしめじ<br>パセリ                                 | 小 617<br>中 759  | 21.9<br>27.0  |                                                                                                                                                                         |
| 30  | 水   | キムタクごはん<br>           |  | とりにくのからあげ<br>もやしのナムル<br>しるピーフン                          | ぶたにく ちりめん ぎゅうにゅう<br>かまぼこ とりにく            | こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ<br>でんぶん あぶら ごま さとう<br>ピーフン            | にんじん ねぎ しょうが もやし<br>キムチ たくあん にんにく きゅうり<br>キャベツ たまねぎ きくらげ                | 小 619<br>中 747  | 23.5<br>27.7  |                                                                                                                                                                         |

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

\* ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。 \* マヨネーズは卵不使用のものを使っています。



学校給食は、子どもたちの成長を考えて、成長期に必要な栄養の量やバランスを考えて作っています。旬の食材や地元の食材を取り入れるなど、食育の一部を担っています。また、給食の時間は単に食事としての役割だけではなく、望ましい食習慣や食事と健康の知識、食事のマナー等を学ぶ学習の場でもあります。

子どもたちの心と体の栄養源となるよう、安全安心で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いいたします。




 きゅうりょうとう ばん ひと み じ たく ととの きょうりゅうく じゅん び  
 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

