



# 令和5年9月 予定献立表



日曜	こんだてめい	ざいりょうめい						その他の調味料	えいりょうりょう				
		ちやくやほねになる		からだのちやしをととのえる		エネルギーになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質						
1 金	ごはん						ごめ						
	わかめふりかけ	かつおぶし	わかめ ちりめん 牛乳	あかしそ				ごま	塩	508	22.6	1.7	
	牛乳												
	とりにくのかからあげ パンサンデー なすいりとしる シュークリーム	とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ たまご だいす ゼラチン		しょうが にんにく きゅうり キャベツ なす ごぼう ねぎ ほししいたけ	こまつな にんじん ほうれんそう		てんぷん はるさめ 砂糖 じゃがいも こむぎこ 砂糖 てんぷん	大豆油 ごま油	醤油 酒 醤油 酢 からし かつおだし	697	28.5	2.0	
4 月	ごはん						ごめ						
	牛乳		牛乳							432	20.5	1.7	
	あつやきたまご	たまご				砂糖 てんぷん	油	醤油 塩					
	てっこつサラダ こんにやくのおかか	だいす とりにく かつおぶし ちくわ (イトヨリ・大豆)	ひじき しらす	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油 酢 醤油 みりん	612	26.7	2.0		
5 火	ごはん						ごめ						
	牛乳		牛乳							406	21.8	1.7	
	ほっけのしおやき ほくほくきんぴら	ほっけ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	塩 醤油 みりん かつおだし	600	27.6	2.1		
	ごじる	あぶらあげ とうふ だいす みそ		こまつな にんじん	ねぎ だいこん えのきだけ			かつおだし	732	33.4	2.6		
6 水	ガバオごはん (ごはん・ ガバオごはんのぐ)	ぶたにく きゅうにく だいす		ピーマン にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく	砂糖	油	醤油 唐辛子 魚醤 コンソメ (小麦・鶏・大豆) オイスターソース	569	20.4	1.9		
	牛乳		牛乳										
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ こんぶ てんぷん	大豆油	醤油 塩	656	25.2	2.3		
	とうがんとエビのスープ	エビ とうふ		チンゲンサイ にんじん	とうがん たまねぎ			塩 醤油 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) 酒	812	30.5	2.9		
7 木	チーズパン		チーズ だっしふん乳 牛乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	424	16.9	1.4		
	牛乳												
	フェイスジョアータ	ぶたにく あかいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも	油	ソース ケチャップ こしょう ワイン コンソメ (小麦・鶏・大豆)	613	24.3	2.0		
	かぼちゃサラダ なし			かぼちゃ	えだまめ たまねぎ なし		ノンエッグ マヨネーズ	マスタード こしょう 醤油 塩	774	30.2	2.6		
8 金	ひやしサラダうどん (うどん・ めんつゆ・ サラダうどんのぐ)					こむぎこ		塩 めんつゆ (小麦・さば・大豆)	518	24.6	1.6		
	牛乳		牛乳										
	とりにく	わかめ		こまつな にんじん とうみょう	きゅうり キャベツ				608	27.0	1.9		
	いかのてんぷら	いか				てんぷらこ (小麦)	大豆油		787	33.3	2.3		
11 月	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト										
	ごはん		牛乳			ごめ			432	19.4	1.6		
	牛乳												
	あじのオイマヨやき とうがんのツナあえ かみなりじる	あじ まぐろ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ しめじ とうがん きゅうり キャベツ なす ねぎ ほししいたけ		ノンエッグ マヨネーズ ごま	醤油 酒 オイスターソース 醤油 かつおだし	634	27.2	2.1		
12 火	ごはん		牛乳			ごめ							
	牛乳								432	19.4	1.6		
	とらふなゲット	とうふ とうにゅう たら ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ てんぷん	油	塩	460	18.2	1.8		
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン パプリカ	たけのこ ほししいたけ しょうが	てんぷん	油	酒 醤油 ちょうみベース (小麦・大豆・ごま・鶏・ 豚・オイスターソース)	644	24.7	2.2		
13 水	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく だいす		にんじん ちんげんさい	はくさい きくらげ しめじ しょうが たまねぎ	はるさめ てんぷん	ごま油 油	中華だし 塩 醤油 こしょう	834	31.0	2.9		
	バターチキン カレーライス (むぎごはん・ バターチキンカレー)	とりにく しろいんげんまめ	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ むぎ じゃがいも	油 バター	ソース カレーこ カレールー (小麦・鶏・乳・大豆)	487	16.4	1.7		
	牛乳		牛乳										
	かいそうサラダ 水戸ホーリーホックソーダゼリー	まぐろ	わかめ	こまつな とうみょう	だいこん きゅうり えだまめ レモン		ドレッシング (ごま・大豆・鶏・豚)		871	28.3	2.7		
14 木	ごはん		牛乳			ごめ							
	牛乳								462	17.5	1.8		
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こんぶ てんぷん	大豆油	醤油 塩					
	ひじきのいために もやしのごまみそしる	さつまあげ (イトヨリ) ぶたにく みそ とうふ	ひじき	にんじん	えだまめ こんにやく ほししいたけ もやし キャベツ	砂糖	油 ごま	みりん 醤油 かつおだし	650	23.8	2.2		
15 金	ミルクパン		だっしふん乳 牛乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	450	17.4	1.9		
	牛乳												
	わかさぎのフリッター	わかさぎ	おきあみ あおさ			こむぎこ こめ てんぷん	大豆油	醤油 塩					
	やきそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	ちゅうかめん	油	ソース こしょう やきそばソース (小麦)	637	24.4	2.5		
ひじき入りたまごスープ	ベーコン たまご	ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ	てんぷん		塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	794	29.8	3.3			

大子町立学校給食センター

日曜	こんだてめい	ざいりょうめい						えいりょう				
		ちやくよほねになる		からだのちやしをとのえる		エネルギーになる		その他の調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質					
19	火	きのこごはん (ごはん・きのこごはんのく)	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ まいたけ ほししいたけ ごぼう えだまめ	こめ 砂糖	油	酒 醤油 みりん かつおだし 塩	446	20.7	1.5
		牛乳		牛乳						624	26.8	1.9
		カツオカツ	カツオ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん	大豆油	醤油 塩	809	34.5	2.5
		みだくさんじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく			醤油 かつおだし			
20	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			437	18.2	1.5
		きのこいりシューマイ	ぶたにく			たまねぎ しいたけ しめじ しょうが	こむぎこ でんぷん	ごま油	塩 こしょう	624	24.7	1.9
		もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま ごま油	塩 醤油			
		なすいり マーボーとうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ		にら にんじん	なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きくらげ	砂糖 でんぷん	ごま油 油	トウバンジャン 醤油 テンメンジャン (ごま・大豆) 中華だし	828	32.0	2.6
21	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			444	23.3	1.8
		いわしのおかか ポテトさっぱりサラダ	いわし かつおだし				でんぷん 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 油	醤油 塩 醤油 酢	618	28.8	2.1
		きのこじる	とうふ みそ		にんじん こまつな	しめじ エリンギ ねぎ なめこ えのきたけ			かつおだし	749	32.3	2.4
22	金	てりやきチキンバーガー (まるパン・チキンパティ)	とりにく ぶたにく だいず	だっしふん乳		たまねぎ しょうが	こむぎこ 砂糖 パンこ 砂糖 でんぷん	マーガリン 油	塩 醤油 魚醤 塩 みりん ワイン 酢	434	20.5	2.0
		牛乳		牛乳						602	27.3	2.6
		コールスローサラダ			にんじん フロッコリー	キャベツ きゅうり ごぼう	でんぷん	ドレッシング				
		イタリアンスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パンこ		コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩	752	33.6	3.3
25	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			421	19.4	1.5
		ぶたにくのしょうがやき ごまあえ	ぶたにく		こまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	砂糖 砂糖	油 ごま	醤油 酒 こしょう 醤油 酢	616	26.8	1.9
		なすのみそじる	とうふ みそ		にんじん	なす だいこん こんにゃく	じゃがいも		かつおだし	781	33.3	2.4
26	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			440	17.9	1.4
		なっとう	なっとう						たれ (りんご・小麦・大豆) マスタード			
		かみかみあえ		くきわかめ	にんじん こまつな	きりほしだいこん キャベツ えだまめ	砂糖	ごま オリーブ油	酢 醤油	627	23.8	1.7
		やさいのカレーに	とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも 砂糖	油	醤油 カレー粉 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	777	28.0	2.1
27	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			451	16.8	1.6
		さんまのかばやき わかめのおひたし	さんま	わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい	砂糖 でんぷん	ごま 大豆油	醤油 みりん 醤油	633	22.3	2.0
		かぼちゃもちじる	とりにく		にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも でんぷん		醤油 塩 酒 かつおだし	805	27.6	2.5
28	木	ビスキーパン 牛乳		だっしふん乳 牛乳 牛乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン バター	塩	427	18.0	1.6
		えだまめサラダ	まぐろ		にんじん こまつな フロッコリー	えだまめ		ドレッシング (小麦・大豆・ごま)		621	25.6	2.2
		クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) パシャメルソース (小麦・乳・大豆)	788	32.0	2.9
29	金	つきみうどん (ソフトメン・つきみうどんじる)	とりにく うすらたまご		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こむぎこ さといも	ごま油	醤油 かつおだし	523	17.9	2.0
		牛乳		牛乳								
		ミネラルたっぷり サラダ	だいず かまぼこ(たら)	くきわかめ ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油	醤油 酢	663	23.6	2.5
		かぼちゃおやき			かぼちゃ		こむぎこ 砂糖 でんぷん			829	29.2	3.2

※ 食材の都合により、献立の内容を変更することがありますのでご了承ください。 ※ 魚には「骨」がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。  
 ※ こめは大子町産です。 ※ えいりょう欄の上段は園児、中段は小学生、下段は中学生です。  
 ※ 食物アレルギーなどの対応ができるよう、料理ごとの材料を記載しています。

また調味料・ドレッシングに含まれるアレルギー物質(特定原材料等28品目)については、食品名に下線をつけ ( ) 内に明記しています。

栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A	B1	B2	C		
								μg	mg	mg	mg		
幼稚園	平均量	458	19.4	15.7	262	66	3.1	193	0.44	0.42	22	1.7	4.5
	基準量	490	15~25	10~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	平均量	632	25.6	20.7	366	87	3.7	254	0.63	0.60	28	2.1	5.7
	基準量	650	21~33	14~22	350	50	3.5	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上
中学校	平均量	800	31.4	25.2	402	106	4.8	306	0.82	0.68	36	2.7	7.4
	基準量	830	27~42	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上