



令和5年12月 予定献立表



日曜	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う め い						えいようりょう				
		ちやにくやほねになる		からだのちょうしをととのえる		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	2群	3群	4群	5群	6群					
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
1	金	カレーなんばんうどん (ソフトメン・ カレーなんばん うどんじる)	どりにく あぶらあげ なると(イトヨリ)		にんじん	たまねぎ ねぎ	こむぎこ でんぷん		塩 カレールー (小麦・大豆) カレーこ 醤油 かつおだし	475	17.5	2.0
		牛乳		牛乳								
		ミネラルサラダ	だいず		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢 醤油	620	23.2	2.5
		さつまいもむしパン		牛乳 だっしふん乳			さつまいも 砂糖 こむぎこ こめこ		塩	792	28.9	3.0
4	月	ごはん					こめ			416	19.2	1.5
		牛乳		牛乳								
		イカのチリソース	イカ			にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酒 ケチャップ 豆板醤(大豆) 中華だし	602	24.7	1.9
		ナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま ごま油	醤油			
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん とうみょう	はくさい たまねぎ しょうが	ワンタン		塩 こしょう 醤油 中華だし	769	32.0	2.5
5	火	ごはん					こめ			471	22.4	1.7
		牛乳		牛乳								
		さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん					
		きりぼしだいごんの ベーコンソテー	ベーコン		こまつな にんじん	きりぼしだいごん にんにく		油	醤油 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	647	28.5	2.0
		おおくじけんちんじる	どりにく とうふ みそ		にんじん	だいごん れんこん ねぎ いもがら こんにゃく	さといも		かつおだし しょうゆ	783	33.0	2.4
6	水	ルーローハン (むぎごはん・ ルーローハンのぐ)	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ	こめ むぎ 砂糖	油	豆板醤(大豆) 醤油 酒 みりん 五香粉 オイスターソース	490	18.5	1.5
		牛乳		牛乳								
		ツツァイタンフータン (いそりの かきたまスープ) タイウンバナナ	ハム とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		鶏ガラスープ 醤油 こしょう 塩	687	25.4	1.9
						タイウンバナナ				852	31.2	2.4
7	木	こめこパン		だっしふん乳			こむぎこ こめこ	マーガリン	塩	403	19.1	1.7
		牛乳		牛乳								
		マカロニグラタン	ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ こめこ	バター	コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう	600	27.9	2.4
		かいそうサラダ		わかめ	にんじん プロッコリー	とうもろこし こんにゃく		ドレッシング (小麦・大豆)				
		ミネストローネ	どりにく ひよこまめ いんげんまめ あさり		トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) ケチャップ こしょう	765	35.4	3.1
8	金	にくうどん (ソフトメン・ にくうどんじる)	ぶたにく あぶらあげ なると(イトヨリ)		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ こんにゃく	こむぎこ 砂糖	ごま	塩 醤油 かつおだし	486	17.8	1.9
		牛乳		牛乳						655	24.1	2.4
		ちりめんじゃこの わふうサラダ		ちりめんじゃこ ひじき	こまつな みすな にんじん	はくさい	砂糖	オリーブ油	醤油 酢	862	30.6	3.0
		きなこいも	きなこ				さつまいも 砂糖	大豆油	醤油 みりん			
11	月	キムタクごはん (ごはん・ キムタクごはんのぐ)	ぶたにく	ごんぶ	にら にんじん	はくさい ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ だいごん	こめ 砂糖 もちこ	ごま ごま油	醤油 唐辛子 塩 酢	415	17.4	1.6
		牛乳		牛乳								
		ポテトさっぱりサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま油 油	醤油 こしょう 酢	610	24.3	2.1
		チンゲンサイのスープ	どりにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ えのきたけ たけのこ しょうが	でんぷん		醤油 塩 こしょう 中華だし	809	30.0	2.6
12	火	ごはん					こめ			439	17.5	1.3
		牛乳		牛乳								
		なっとう	なっとう						たれ(小麦・大豆) からし(りんご)	626	23.3	1.6
		かみかみサラダ		くきわかめ	こまつな にんじん	れんこん とうもろこし	砂糖	ごま オリーブ油	醤油 酢			
		ぶたにくとだいごんの にもの	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいごん ごぼう しめじ こんにゃく たけのこ	砂糖	ごま油 油	醤油 酒 かつおだし	776	27.4	1.9
13	水	ごはん					こめ			425	21.7	1.7
		牛乳		牛乳								
		ほっけのしおやき	ほっけ						塩			
		ほくほくポテトきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	さつまいも 砂糖	ごま 油	醤油 みりん かつおだし	608	27.5	2.0
		ごじる	とうふ あぶらあげ だいず みそ		こまつな にんじん	だいごん えのきたけ ねぎ			かつおだし	764	33.3	2.5

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						えいようりょう							
		ちやくやくやほねになる		からだのちょうしをととのえる		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	2群	3群	4群	5群	6群								
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質								
14木	わかめごはん		わかめ					こめ		塩					
	牛乳		牛乳									449	15.5	1.6	
	しらはなまめコロッケ	しらはなまめ だいす						じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん		バター 大豆油	塩				
	からしあえ				こまつな にんじん	はくさい				ごま油	からし 酢 醤油		623	21.2	2.0
15金	いわしのつみれじる	いわし どうふ			にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが こんにゃく		でんぷん			かつおだし 酒 みりん 醤油 塩		804	26.6	2.6
	アップルパン		だっしふん乳			りんご		こむぎこ 砂糖		マーガリン	塩				
	牛乳		牛乳										432	17.4	1.4
	ほうれんそうオムレツ	たまご			ほうれんそう					油	塩 こしょう 酢				
18月	ガーリックサラダ	まぐろ			こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく				オリーブ油	醤油 みりん		612	24.3	2.0
	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 パセリ トマト	たまねぎ		じゃがいも 砂糖		油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう ソース ケチャップ ワイン		770	30.0	2.5
	チャイルドライス (ごはん・チャイルドライスのく)	どりにく ウインナー			にんじん	たまねぎ どうもろこし にんにく グリンピース				油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう		413	14.8	1.5
	牛乳		牛乳												
19火	れんこんサラダ				にんじん	れんこん きゅうり キャベツ				ごま ノンエッグ マヨネーズ	醤油		607	21.0	2.0
	ひじきいりスープ	ぶたにく	ひじき		にんじん	はくさい たまねぎ		じゃがいも			コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう		769	25.7	2.5
	しゃもカレー (むぎごはん・しゃもカレー)	しゃもにく 			にんじん	たまねぎ しめじ にんにく		じゃがいも		油	ケチャップ ソース カレールー (小麦・大豆)		449	16.9	1.7
	牛乳		牛乳												
20水	ひじきサラダ	まぐろ	ひじき		こまつな にんじん	キャベツ えだまめ		砂糖		ごま油	醤油 酢		635	23.5	2.2
	りんごゼリー					りんご		砂糖					810	29.1	2.8
	ごはん  美味しお給食														
	牛乳		牛乳												
21木	やさしいパオズ	ぶたにく とりにく	ひじき			キャベツ たまねぎ しょうが		パンこ こむぎこ でんぷん		ごま油	醤油 かきエキス		458	18.4	1.4
	ハンサンスー	ハム			こまつな にんじん	キャベツ		でんぷん 砂糖		ごま油	醤油 酢 からし		645	25.1	1.7
	はっほうさい	ぶたにく エビ うすらたまご	イカ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが はくさい たけのこ きくらげ		でんぷん 砂糖		油	醤油 塩 こしょう 中華だし		869	32.4	2.4
	ごはん  冬至給食														
22金	牛乳		牛乳												
	さばのゆず しおこうじやき	さば				ゆず					塩麹		490	23.1	1.8
	ちぐさあえ	あぶらあげ			こまつな にんじん	キャベツ もやし		砂糖		ごま	醤油 酢		667	28.8	2.1
	ほうとうじる	とりにく			かほちゃ にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ		ほうとう			醤油 かつおだし		826	34.8	2.5
22金	ゆずヨーグルト		ヨーグルト			ゆず									
	ミルクパン		だっしふん乳					こむぎこ 砂糖		マーガリン	塩				
	牛乳		牛乳												
	ガーリック フライドチキン	どりにく				にんにく		でんぷん		大豆油	塩 こしょう 酒 オールスパイス		611	28.5	2.0
22金	はなやさいサラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー きいろパプリカ				ドレッシング					
	コーンスープ	どりにく いんげんまめ			にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム		じゃがいも		油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう ペシャメルソース (小麦・乳・大豆)		712	33.1	2.3
	クリスマスケーキ	たまご だいす	乳 クリーム			いちご		こむぎこ みずあめ 砂糖		油					
	※アレルギー対応 クリスマスケーキ	どうにゅう				いちご		こめこ みずあめ 砂糖		油			883	41.4	3.1

※ 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。

※ 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					たんぱく質					食塩相当量	食物繊維
		たんぱく質		脂 肪		カルシウム		マグネシウム		鉄			
		A	B1	B2	C	μg	mg	mg	mg	mg	mg		
幼稚園	平均量	457	19.1	14.3	245	71	2.3	209	0.44	0.42	25	1.7	4.6
	基準量	530	15~25	10~16	290	40	2.0	160	0.30	0.30	20	1.5未満	4.0以上
小学校	平均量	634	25.3	19.2	355	94	3.0	277	0.62	0.60	30	2.1	5.8
	基準量	650	21~33	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上
中学校	平均量	804	31.3	22.6	402	116	4.5	336	0.81	0.67	39	2.6	7.5
	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