

令和6年1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 | | | | |
| 9 火 | ポークカレー (ごはん・ポークカレー) | ぶたにく しろいんげんまめ | | にんじん | たまねぎ しめじ えだまめ にんにく | じゃがいも | 油 | カレールー (小麦・鶏・大豆) ケチャップ | 496 | 16.8 | 1.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 698 | 22.9 | 2.1 |
| | パンサンデー ヨーグルト | ハム ゼラチン | | こまつな | きゅうり キャベツ | でんぷん 砂糖 | ごま油 | 醤油 酢 からし | 872 | 27.4 | 2.7 |
| 10 水 | ごはん | | | | | | | こめ | 438 | 20.3 | 1.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 622 | 25.8 | 2.1 |
| | ますの みそマヨネーズやき | ます みそ | | | たまねぎ しめじ | | ノンエッグ マヨネーズ | | 794 | 31.5 | 2.7 |
| | おひたし さつまじる | かつおぶし とりにく とうふ みそ | | こまつな にんじん | はくさい だいこん ごぼう ねぎ ごんにゃく | さつまいも | | 醤油 かつおだし | | | |
| 11 木 | ごはん | | | | | | | こめ | 539 | 24.4 | 1.5 |
| | 牛乳 | お正月給食・かがみびらき | 牛乳 | | | | | | 677 | 27.6 | 1.8 |
| | とりにくのからあげ | とりにく | | | しょうが | でんぷん | 大豆油 | 醤油 酒 | | | |
| | しちぶくになます | あぶらあげ | こんぶ | にんじん | だいこん ごぼう れんこん しらたき しいたけ | 砂糖 | ごま ごま油 | 醤油 かつおだし 酢 | 844 | 33.8 | 2.2 |
| | しらたまそうじ | とりにく なると(イトヨリ) | | みつば にんじん | はくさい ねぎ | もちごめ でんぷん | | 塩 醤油 かつおだし | | | |
| プリンデザート | | | | | さつまいも 砂糖 | 油 | | | | | |
| 12 金 | フルーツクリームサンド (コッパン・ フルーツクリーム) | | だっしふん乳 クリーム | | レモン バインアップル もも みかん | こむぎこ 砂糖 | マーガリン | 塩 | 466 | 16.2 | 1.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 668 | 23.4 | 2.6 |
| | チキンサラダ | とりにく | ひじき | にんじん こまつな とうみょう | キャベツ | | | ドレッシング (小麦・大豆) | 850 | 29.2 | 3.3 |
| ミートボールのトマトに | とりにく ぶたにく だいす | | にんじん トマト | しめじ たまねぎ | じゃがいも パンこ 砂糖 でんぷん | 油 | ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) | | | | |
| 15 月 | ごはん | | | | | | | こめ | 431 | 19.1 | 1.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 630 | 26.4 | 1.7 |
| | ブルコギ | ぶたにく | | パプリカ | ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ | はちみつ りんご | ごま ごま油 | 醤油 豆板醤(大豆) こしょう | | | |
| | ツナマヨまめサラダ | だいす まぐろ | | にんじん | えだまめ キャベツ きゅうり | | ノンエッグ マヨネーズ 油 | 酢 こしょう | 800 | 32.7 | 2.2 |
| キムチスープ | とりにく とうふ みそ | こんぶ | にんじん こまつな | はくさい だいこん たけのこ にんにく いら ねぎ しょうが | もちこ | | 唐辛子 中華だし 醤油 塩 酢 | | | | |
| 16 火 | ごはん | | | | | | | こめ | 438 | 16.4 | 1.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 624 | 22.0 | 1.7 |
| | にしんゆずみそに | にしん みそ | | | ゆず しょうが | 砂糖 | | | 807 | 27.1 | 2.3 |
| | 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 | | | |
| ようふうおでん | ちくわ(スゲソウ) ウインナー うすらたまご | | にんじん | だいこん ごんにゃく | じゃがいも | | 塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆) | | | | |
| 17 水 | きりぼしだいこんいり ピビンバ (ごはん ・ピビンバのぐ) | ぶたにく | | | きりぼしだいこん しょうが にんにく | 砂糖 | ごま油 | 酒 醤油 | 457 | 17.5 | 1.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 600 | 21.3 | 2.1 |
| | ナムル | | | ほうれんそう とうみょう にんじん | もやし にんにく | 砂糖 | ごま ごま油 | 醤油 | 757 | 26.2 | 2.7 |
| にくだんごスープ | とりにく ぶたにく だいす | | ちんげんさい | たまねぎ ねぎ しょうが | パンこ でんぷん | 油 | 醤油 酒 中華だし 塩 こしょう | | | | |
| 18 木 | むぎごはん | | | | | | | こめ むぎ | 471 | 19.9 | 1.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 665 | 26.4 | 1.9 |
| | なっとう | なっとう | | | | | | たれ(小麦・大豆) からし(りんご) | | | |
| | ごまじゃごサラダ | ちりめんじゃこ | | こまつな にんじん | キャベツ もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | 醤油 酢 | 827 | 31.4 | 2.3 |
| キムチーすにくじゃが | ぶたにく | チーズ こんぶ | にんじん | たまねぎ しらたき グリーンピース だいこん はくさい にんにく いら ねぎ しょうが | じゃがいも 砂糖 もちこ | 油 | みりん 醤油 中華だし 唐辛子 酢 | | | | |
| 19 金 | ハンバーガー (まるパン・ ハンバーグトマトソース) | とりにく ぶたにく | だっしふん乳 | トマト | たまねぎ | こむぎこ 砂糖 | マーガリン | 塩 | 430 | 21.4 | 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | パンこ でんぷん 砂糖 | 油 | ソース ケチャップ ワイン こしょう 塩 | | | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | キャベツ とうもろこし ブロッコリー | | | ドレッシング | 600 | 28.1 | 2.3 |
| とうにゅうスープ | とりにく とうにゅう ベーコン | | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ | じゃがいも でんぷん | 油 | こしょう 塩 コンソメ (小麦・大豆・鶏) | 776 | 34.6 | 3.1 | |

大子町立学校給食センター

| 日 | 曜 | こ | ん | だ | て | 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 | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | こ | は | ん | 茨城をたべよう給食 | 牛乳 | 美味しお給食 | | | ごめ | | | 406 | 17.0 | 1.3 | | | | | |
| | | れ | ん | こ | ん | シューマイ | とりにく ぶたにく だいす | | たまねぎ れんこん しょうが | ごむぎこ でんぷん | | 醤油 塩 | | 619 | 24.9 | 1.8 | | | | |
| | | ち | ゅう | か | あ | え | ハム | こまつな にんじん とうみょう | はくさい にんにく | | ごま油 | 醤油 塩 | | | | | | | | |
| | | マ | ー | ホ | ー | だ | い | こ | ん | ほうれんそう にんじん | たまねぎ だいこん ほししいたけ きくらげ にんにく しょうが | 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 | 豆板醤 (大豆) 甜麺醤 (大豆・ごま) 中華だし 醤油 | 795 | 31.4 | 2.3 | | | |
| 23 | 火 | わ | か | め | ご | は | ん | | | ごめ | | | 559 | 21.4 | 2.0 | | | | | |
| | | あ | つ | や | ぎ | た | ま | ご | | 砂糖 でんぷん | 油 | 醤油 酢 | 617 | 23.6 | 2.3 | | | | | |
| | | ち | ぐ | さ | あ | え | | | こまつな にんじん | キャベツ もやし | 砂糖 | オリーブ油 | 醤油 酢 | | | | | | | |
| | | と | ん | じ | る | | | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | | | かつおだし | 775 | 28.7 | 3.1 | | | | |
| 24 | 水 | こ | は | ん | | | | | | ごめ | | | 480 | 19.3 | 1.3 | | | | | |
| | | 牛 | 乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | く | じ | ら | の | た | つ | た | あ | げ | しょうが | 大豆油 | 醤油 みりん | | | | | | | |
| | | た | く | あ | ん | の | あ | え | も | の | にんじん | だいこん きゅうり | 砂糖 | ごま | 醤油 塩 唐辛子 | 662 | 25.1 | 1.6 | | |
| | | す | い | と | ん | | | | | にんじん こまつな | だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ | ごむぎこ でんぷん | | 醤油 | かつおだし | | | | | |
| | | お | こ | め | と | い | ち | こ | の | ムース | いちこ | 砂糖 | こめこ | | | | 820 | 30.6 | 2.1 | |
| 25 | 木 | ハ | ヤ | シ | ラ | イ | ス | (むぎごはん・ハヤシチュー) | | ごめ むぎ | | | | 494 | 15.5 | 1.8 | | | | |
| | | は | っ | こ | う | に | ゅう | | | じゃがいも | 油 | | ハヤシルー (小麦・乳・大豆・鶏・豚) カレールー (小麦・大豆) | | | | | | | |
| | | か | い | そ | う | サ | ラ | ダ | | たまねぎ マッシュルーム グリンピース | | | | | | | | | | |
| | | み | か | ん | | | | | ハム | はっこうにゅう わかめ | こまつな | だいこん きゅうり えだまめ こんにゃく | | ドレッシング (小麦・大豆) | 644 | 19.2 | 2.3 | | | |
| | | き | な | こ | あ | げ | パ | ン | | きなこ | たっしふん乳 | | | ごむぎこ 砂糖 | マーガリン 大豆油 | 塩 | 418 | 18.1 | 1.6 | |
| | | 牛 | 乳 | | | | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | は | な | や | ざ | い | サ | ラ | ダ | まぐろ | | ブロッコリー とうみょう にんじん | | カリフラワー | ごま 油 | ドレッシング (小麦・大豆) | 609 | 25.9 | 2.3 | |
| | | ク | ラ | ム | チャ | ウ | ダ | ー | | とりにく あさり | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも | 油 バター | 塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) ベシャメルソース (小麦・乳・大豆) | 778 | 32.3 | 3.0 | |
| | | ご | は | ん | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 牛 | 乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | わ | か | さ | ぎ | の | フ | リ | ッ | ター | わかさぎ | おきあみ あおさ | | | ごむぎこ こめこ | 大豆油 | 醤油 塩 | 460 | 18.2 | 1.3 |
| | | ご | ま | す | あ | え | | | | だいす | | こまつな みすな にんじん | しめじ | 砂糖 | ごま | 醤油 酢 | 648 | 24.7 | 1.6 | |
| | | ち | く | ぜ | ん | に | | | | とりにく ちくわ (イトヨリ) | | にんじん さやいんげん | れんこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ | さといも 砂糖 | 油 | 醤油 みりん 酒 かつおだし | 802 | 30.0 | 2.0 | |
| 30 | 火 | チャ | イル | ド | ラ | イ | ス (ごはん・チャイルドライスのぐ) | | | とりにく ウィナー | チーズ | にんじん | たまねぎ 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 | 495 | 19.3 | 1.6 | |
| | | 牛 | 乳 | | | | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ブ | ロ | ッ | コ | リー | サ | ラ | ダ | | ブロッコリー | パプリカ こまつな | えだまめ | | ごま | ドレッシング (鶏・豚・大豆) | 623 | 25.2 | 2.0 | |
| | | ワ | ン | タ | ン | ス | ー | ブ | | ぶたにく | | にんじん ちんげんさい | はくさい たまねぎ しょうが | ごむぎこ | ごま油 | 塩 こしょう 醤油 中華だし | 790 | 31.1 | 2.5 | |
| 31 | 水 | き | の | こ | ご | は | ん (ごはん・きのこごはんのぐ) | | | とりにく あぶらあげ | | にんじん | しめじ まいたけ | ごめ | | 油 | 醤油 酒 みりん かつおだし 塩 | 446 | 20.7 | 1.5 |
| | | 牛 | 乳 | | | | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | カ | ツ | オ | カ | ツ | | | | カツオ | | | たまねぎ しょうが | パンこ ごむぎこ | 大豆油 | 醤油 塩 | 624 | 26.8 | 1.8 | |
| | | ぐ | 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 | | | かつおだし | 809 | 34.5 | 2.4 | |

※ 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。
 ※ 太字は大子町産食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。 ※ えいようりょう欄の上段は園児、中段は小学生(中学年)、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 | | | | 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 | 466 | 18.9 | 14.9 | 285 | 71 | 3.6 | 230 | 0.50 | 0.43 | 29 | 1.6 | 4.9 |
| | 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 | 636 | 24.6 | 19.4 | 375 | 91 | 4.2 | 295 | 0.70 | 0.58 | 36 | 2.0 | 6.2 |
| | 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 | 30.4 | 22.9 | 417 | 113 | 5.3 | 358 | 0.92 | 0.67 | 46 | 2.6 | 8.0 |
| | 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 |