

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						えいりょうりょう			
		ちやくやほねになる		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				
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	ごめ 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								
	ハンサンスー	ハム		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	698	22.9	2.1
	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト			砂糖			872	27.4	2.7
10 水	ごはん					ごめ			438	20.3	1.6
	牛乳		牛乳								
	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		622	25.8	2.1
	おひたし	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい			醤油			
さつまじる	とりにく どうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		かつおだし	794	31.5	2.7	
11 木	ごはん					ごめ			539	24.4	1.5
	牛乳	お正月給食・かがみびらき	牛乳								
	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	677	27.6	1.8
しらたまそうに	とりにく なると(イトヨリ)		みつば にんじん こまつな	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		844	33.8	2.2	
12 金	フルーツクリームサンド (コッペパン・ フルーツクリーム)		だっしふん乳 クリーム		レモン パインアップル もも みかん	砂糖	マーガリン	塩	466	16.2	1.9
	牛乳		牛乳								
	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)	668	23.4	2.6
	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)	850	29.2	3.3
15 月	ごはん					ごめ			431	19.1	1.3
	牛乳		牛乳								
	フルコギ	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	630	26.4	1.7
	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			
キムチスープ	とりにく どうふ 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 にら ねぎ しょうが	もちこ		唐辛子 中華だし 醤油 塩 酢	800	32.7	2.2	
16 火	ごはん					ごめ			438	16.4	1.4
	牛乳		牛乳								
	にしんゆずみそに	にしん みそ			ゆず しょうが	砂糖					
	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	624	22.0	1.7
ようふうおでん	ちくわ(ヌケソウ) ウイナー うすらたまご		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも		塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	807	27.1	2.3	
17 水	きりほしだいこんいり ピビンバ (ごはん・ ピビンバのぐ)	ぶたにく			きりほしだいこん 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								
	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	600	21.3	2.1
	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	757	26.2	2.7
18 木	むぎごはん					ごめ むぎ			471	19.9	1.6
	牛乳		牛乳								
	なっとう	なっとう						たれ(小麦・大豆) からし(りんご)	665	26.4	1.9
	ごまじゃこサラダ	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			
キムチーズにくじゃが	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 にら 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	827	31.4	2.3	
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 パンこ でんぷん 砂糖	マーガリン 油	塩 ソース ケチャップ ワイン こしょう 塩	430	21.4	1.8
	牛乳		牛乳								
	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 め い	ざ い り ょ う め い							えいようりょう						
		ちやくやほねになる		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								
22月	ごはん 牛乳	茨城をたべよう給食		美味しお給食				こめ	406	17.0	1.3				
	れんこんシューマイ	とりにく だいす	ふたにく		たまねぎ しょうが	れんこん	こむぎこ でんぷん	醤油 塩	619	24.9	1.8				
	ちゅうかあえ	ハム		こまつな とうみょう	はくさい	にんにく	ごま油	醤油 塩							
	マーボーだいこん	ふたにく とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ きくらげ にんにく	だいこん しょうが	砂糖 でんぷん 油 ごま油	豆板醤 (大豆) 甜麵醬 (大豆・ごま) 中華だし 醤油				795	31.4	2.3	
わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				こめ		559				21.4	2.0		
23火	あつやぎたまご	たまご					砂糖 でんぷん	油	617	23.6	2.3				
	ちくさあえ	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャバツ もやし		砂糖	オリーブ油	醤油 酢	775	28.7	3.1			
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ		さといも	かつおだし							
	ごはん 牛乳	むかしの給食をたべよう		牛乳			こめ		480				19.3	1.3	
くじらのたつたあげ	くじら			しょうが		でんぷん	大豆油	醤油 みりん	662				25.1	1.6	
たくあんのあえもの			にんじん	だいこん きゅうり はくさい		砂糖	ごま	醤油 塩 唐辛子							
すいとん	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ		こむぎこ でんぷん		醤油 かつおだし							
おこめといちごの ムース	とうみょう			いちご		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)	ふたにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		こめ むぎ 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)	494	15.5	1.8			
	はっこうにゅう かいそうサラダ	全 国 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 みかん				ドレッシング (小麦・大豆)	644	19.2	2.3			
	みかん								839	24.8	2.9				
	きなこあげパン 牛乳	きなこ	だっしふん乳				こむぎこ 砂糖	マーガリン 大豆油	塩	418	18.1	1.6			
26金	はなやさいサラダ	まぐろ						ごま 油	ドレッシング (小麦・大豆)	609	25.9	2.3			
	グラムチャウダー	とりにく ベーコン	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) ペシャメルソース (小麦・乳・大豆)	778	32.3	3.0			
	ごはん 牛乳	かみかみ給食		牛乳			こめ		460	18.2	1.3				
	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 でんぷん	ごめこ 大豆油	醤油 塩	648	24.7	1.6			
ごますあえ	だいす		こまつな みずな にんじん	しめじ		砂糖	ごま	醤油 酢							
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 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	
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 ウィンナー ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし		こめ	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	495				19.3	1.6	
30火	牛乳		牛乳							623	25.2	2.0			
	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)							
	ワンタンスープ	ふたにく		にんじん ちんげんさい	はくさい しょうが たまねぎ		こむぎこ	ごま油	塩 こしょう 醤油 中華だし				790	31.1	2.5
	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 ごぼう えだまめ ほししいたけ		こめ	油	醤油 酒 みりん かつおだし 塩				446	20.7	1.5
31水	牛乳		牛乳							624	26.8	1.8			
	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						
	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	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