



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							
		ちやくにやほねになる		からだのちようしをとのえる				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	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												
19月	ごはん					<b>ごめ</b>													
	牛乳		牛乳																
	いわしのうめ	いわし				うめほし			みずあめ でんぷん				醤油 みりん						
	ひじきのいため	あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごんにゃく				砂糖		油		醤油 かつおだし						
どんじり	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	<b>ひじき おで ごぼう</b>					じゃがいも				かつおだし						
20火	むぎごはん					<b>ごめ</b> むぎ													
	牛乳		牛乳																
	なっとう	なっとう																	
	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		だれ(小麦・大豆) からし(りんご) 酢 醤油						
	やさいのカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ だけのこ グリーンピース <b>ごんにゃく</b> ほししいたけ				じゃがいも		油		醤油 カレー粉 コンソメ (小麦・鶏・大豆)						
みかん				みかん															
21水	ごはん					<b>ごめ</b>													
	牛乳		牛乳																
	いかのレモンソース	いか				しょうが レモン			でんぷん 砂糖		大豆油		醤油 酒						
	ごもくぎんぴら	さつまあげ (イトヨリ)		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき				砂糖		油		醤油 みりん 唐辛子						
もやしのごまみそ	ぶたにく みそ		こまつな にんじん	もやし <b>はくさい</b>						ごま		かつおだし							
22木	ピリカラどん (ごはん・ ピリカラどんのぐ)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく				砂糖 でんぷん		ごま油		醤油 みりん 酒 塩 中華だし 豆板醤(大豆)						
	牛乳		牛乳																
	ごまあえ			こまつな	もやし <b>はくさい</b>				砂糖		ごま		醤油 酢						
	ほうれんそうのスープ	どうふ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ だけのこ				じゃがいも でんぷん				醤油 塩 こしょう 中華だし						
26月	ごはん					<b>ごめ</b>													
	牛乳		牛乳																
	ますのカレーマヨやき	ます		パプリカ パセリ	たまねぎ どうもろこし						ノンエッグ マヨネーズ		カレー粉 醤油						
	ひじきとまめのサラダ		ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ えだまめ								ドレッシング (小麦・大豆)						
だいこんのみそ	どうふ みそ		にんじん	だいこん <b>はくさい</b>				じゃがいも				かつおだし							
27火	ごはん					<b>ごめ</b>													
	牛乳		牛乳																
	ハンバーグきのこソース	とりにく どうふ ぶたにく		にんじん	しめじ えのきたけ たまねぎ						パンこ でんぷん こむぎこ 砂糖	油	醤油 みりん 塩						
	ごしょくあえ	ハム たまご		こまつな にんじん	もやし				でんぷん 砂糖		ごま ごま油		醤油 塩						
はくさいの あったかスープ	とりにく どうふ		にんじん ほうれんそう	<b>はくさい</b> しょうが たまねぎ						ごま油		塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆)							
28水	わかめごはん		わかめ			<b>ごめ</b>													
	牛乳		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						
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ				ごま		ノンエッグ マヨネーズ		醤油						
はくさいのみそ	みそ		にんじん こまつな	<b>はくさい</b> たまねぎ えのきたけ								かつおだし							
29木	ごはん					<b>ごめ</b>													
	牛乳		牛乳																
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ にら キャベツ しょうが						油		塩 酢 醤油 こしょう						
	ちゅうかサラダ	ハム			<b>もやし</b> キャベツ もやし				でんぷん 砂糖		ごま油		酢 醤油						
マーボーどうふ	とりにく だいず どうふ 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 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							

※ 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	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	
							A	B1	B2	C			
							μg	mg	mg	mg			
幼稚園	平均量	430	18.2	13.3	257	70	2.3	239	0.46	0.42	26	1.6	4.6
	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	625	25.5	18.5	372	96	3.4	322	0.69	0.60	33	2.0	6.0
	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	31.1	21.6	409	118	4.3	394	0.89	0.68	43	2.6	7.8
	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