

令和6年3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			
		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				
1 金	こめこパン		だっしふん乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	456	21.2	1.9
	牛乳	ひなまつり給食	牛乳								
	はながたハンバーグ	とうふ とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん	油	醤油 塩			
	ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ しめじ とうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	645	29.5	2.6
	はるいろ クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも	油	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) ポタージュスープ (小麦・乳・鶏)			
ひなあられ					こめ 砂糖	油	塩	835	38.0	3.0	
4 月	チキンライス (ごはん・ チキンライスのぐ)	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし グリーンピース		とうにゅうバター 油	ケチャップ こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	424	17.6	1.6
	牛乳		牛乳								
	オムレツ	たまご				砂糖 でんぷん	油	塩 酢	601	23.6	1.9
	はくさいスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ		ごま油	醤油 こしょう 塩 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	753	28.7	2.4
5 火	わかめごはん		わかめ			こめ		塩	534	22.1	2.1
	牛乳	卒業お祝い給食	牛乳								
	ガーリック フライドチキン	とりにく	さはら小6年生考案給食		にんにく	でんぷん	大豆油	塩 こしょう 酒 オールスパイス			
	はるさめサラダ	ハム		こまつな	もやし キャベツ	でんぷん 砂糖	ごま ごま油	醤油 酢	717	27.5	2.6
	とうふとなめこの みそしる	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			かつおだし			
さつまいものタルト	とうにゅう				さつまいも こめこ くり でんぷん 砂糖	油		879	33.2	3.1	
6 水	ごはん					こめ			445	19.3	1.7
	牛乳		牛乳								
	さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん		みりん			
	なのはなあえ			なのはな こまつな	とうもろこし キャベツ	砂糖		書油 からし 塩	616	24.5	2.1
ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい もやし しょうが	ワンタン	ごま油	塩 こしょう 醤油 中華だし	753	27.9	2.5	
7 木	きなこあげパン	きなこ	だっしふん乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン 大豆油	塩	425	15.8	1.6
	牛乳		牛乳								
	もやしのナムル	とりにく		とうみょう にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油	醤油 塩 唐辛子			
	コンソメスープ	とりにく		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	600	22.8	2.3
くりのムース	とうにゅう ゼラチン				くり でんぷん 砂糖			754	27.8	2.9	
8 金	みそラーメン (ちゅうかめん・ みそラーメンスープ)	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ もやし たけのこ きくらげ	こむぎこ	油	塩	553	22.1	2.3
	牛乳		牛乳					ラーメンスープ (大豆・豚・ごま) 鶏がらスープ こしょう 醤油	731	29.5	2.9
	やさしいパオス	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 塩 かきエキス	786	31.9	3.1
	かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	こまつな	だいこん もやし えだまめ こんにゃく			ドレッシング (小麦・大豆・ごま)			
11 月	ひじきごはん (ごはん・ ひじきごはんのぐ)	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく	砂糖	油	醤油 みりん かつおだし	502	19.6	1.5
	牛乳		牛乳								
	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく とりにく だいす			キャベツ	こむぎこ パンこ でんぷん	大豆油	醤油 塩	692	25.9	1.9
とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		かつおだし	873	31.8	2.4	
12 火	ごはん					こめ			422	21.9	1.3
	牛乳		牛乳								
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		みりん 酒			
	ごもくビーフンいため	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	ビーフン	ごま油	塩 こしょう 醤油 酒 中華だし	600	27.9	1.6
のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん しめじ しょうが ねぎ こんにゃく	さといも でんぷん		醤油 かつおだし 酒	760	34.3	2.1	

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					
13水	むぎごはん					こめ	むぎ		458	19.7	1.5	
	牛乳	茨城をたべよう給食	牛乳									
	なっとう	なっとう						だれ (小麦・大豆・りんご) マスタード	649	26.1	1.9	
	からしあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし			ごま油				
14木	おやくこに	とりにく たまご こうやどうふ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース しらたき	じゃがいも 砂糖		油	醤油 みりん 塩 かつおだし	806	30.5	2.3
	はちみつパン		だっしふん乳			こむぎこ はちみつ 砂糖		マーガリン	塩	415	16.3	1.5
	牛乳		牛乳									
	ごぼうサラダ	とりにく		にんじん とうみょう	ごぼう きゅうり			ごま ノンエッグ マヨネーズ	醤油 酢	602	23.4	2.1
15金	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 砂糖		油	ケチャップ ソース コンソメ こしょう (小麦・鶏・大豆)	759	29.1	2.7
	ぎよみオレンジ				ぎよみオレンジ							
	きつねうどん (ソフトメン・ きつねうどんじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ			こむぎこ	塩	518	19.8	2.2
	牛乳		牛乳									
18月	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	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		オリーブ油	醤油 酢	657	26.0	2.8
	かぼちゃおやき			かぼちゃ		こむぎこ 砂糖 でんぷん				820	32.3	3.1
	ごはん					こめ						
	のむヨーグルト (いちご)		だっしふん乳		いちご	砂糖				444	21.8	1.5
19火	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	586	25.1	1.9
	ツナマヨサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ			ノンエッグ マヨネーズ	酢 こしょう			
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	じゃがいも			かつおだし	874	25.2	2.1
	ごはん					こめ						
21木	牛乳	美味しお給食	牛乳							444	18.5	1.4
	ししゃもフライ	ししゃも だいず				パンこ でんぷん こむぎこ		大豆油	塩			
	ちゅうかあえ	ハム		こまつな にんじん とうみょう	もやし にんにく			ごま油	醤油 塩	631	25.0	1.8
	マーボーだいこん	ぶたにく だいず とうふ みそ		にら にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きくらげ	砂糖 でんぷん		ごま油 油	豆板醤(大豆) 甜麺醤(ごま・大豆) 中華だし 醤油	844	34.3	2.4
21木	チキンカレーライス (むぎごはん・ チキンカレー)	とりにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ	じゃがいも		油	カレールーニ (りんご・小麦・豚・ 鶏・大豆) ケチャップ	480	14.1	1.2
	牛乳		牛乳							690	20.1	1.5
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パインアップル おうとう パナナ	砂糖				877	24.5	1.9

※ 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	465	19.2	14.5	269	65	2.8	198	0.44	0.42	22	1.7	4.8
	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	644	25.4	19.2	373	86	3.4	263	0.63	0.59	27	2.1	6.0
	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	806	31.1	22.5	428	106	4.5	323	0.80	0.66	35	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