

# 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						えいようりょう			
		ちやくやくほねになる		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 グリンピース	じゃがいも	油	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) 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					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							塩	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							塩	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	からし 酢 醤油			
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 <b>きゅうり</b>		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 <b>きゅうり</b> 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 <b>きゅうり</b> 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	<b>はくさい</b> 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 バナナ	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