

大子町立学校給食センター

日 曜	こ ン 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						
19	金	さんさいうどん (ソフトメン・さんさいうどんじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん	なめこ しめじ わらび だけのこ みずな うど えのきだけ ねぎ	こむぎこ		塩	かつおだし 醤油 塩 みりん めんつゆ (小麦・さば・大豆)	443	19.0	1.9
		牛乳		牛乳									
		ミネラルたっぷりサラダ	だいす かまぼこ(たら)	くきわかめ	ごまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま オリーブ油	酢 醤油		601	25.6	2.4
		いちごむしパン	大子をたべよう給食		牛乳 だっしふん乳	いちご	こむぎこ 砂糖 こめこ		塩		793	32.6	3.2
22	月	ごはん ぶりかけ					こめ				443	19.1	1.6
		牛乳		かつおぶしこ のり			砂糖	でんぷん	塩				
		しじゅもフライ	しじゅも					パンこ こむぎこ でんぷん	大豆油	塩	630	25.8	1.9
		ごまつなのナムル			ごまつな にんじん	キャベツ にんにく			ごま ごま油	醤油			
		はっほうさい	ぶたにく あつあげ エビ イカ		にんじん ちんげんさい	はくさい だまねぎ だけのこ しょうが きくらげ	でんぷん 砂糖	油	酒 醤油 こしょう 塩 中華だし		839	33.7	2.4
23	火	ポークカレーライス (むぎごはん・ポークカレー)	ぶたにく しろういんげんまめ		にんじん	だまねぎ にんにく えだまめ	こめ むぎ	じゃがいも	油	ケチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	506	16.9	1.9
		牛乳		牛乳							711	23.1	2.4
		かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	ごまつな	キャベツ きゅうり えだまめ こんにゃく				ドレッシング (小麦・大豆)	887	27.6	3.0
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト			砂糖						
24	水	ごはん 牛乳 あじのオイマヨやき	あじ			だまねぎ しめじ	こめ			ノンエッグ マヨネーズ	441	18.2	1.8
		牛乳		牛乳						酒 醤油 オイスターソース			
		ひじきのいために	さつまあげ (イトヨリ)	ひじき	にんじん	えだまめ ほししいたけ こんにゃく	砂糖	油	醤油 みりん		646	25.8	2.3
		とうにゅうみそしる	とうにゅう みそ		にんじん ごまつな	えのきだけ ねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも				816	31.5	3.0
25	木	こめこパン		だっしふん乳			こめこ こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩		455	22.4	1.8
		牛乳		牛乳									
		トマトミートオムレツ	とりにく たまご だいす		トマト	だまねぎ	でんぷん	油		ケチャップ			
		アスパラガスと ベーコンのソテー	ベーコン		アスパラガス にんじん	キャベツ		油		コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	647	30.8	2.4
		コーンスープ	とりにく しろういんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし だまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		パジャメルソース (小麦・乳・大豆) こしょう 塩 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	813	36.7	3.1
26	金	たけのこごはん (ごはん・たけのこごはんのく)	とりにく あぶらあげ		にんじん	だけのこ えだまめ ほししいたけ	こめ		油	醤油 酒	418	19.0	1.5
		牛乳		牛乳									
		ちくわのいそべあげ	ちくわ(スケツウ) (大豆)	あおのり			てんぷらこ (こむぎこ)	大豆油			614	27.7	2.1
		けんちんじる	とりにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ごんにゃく ねぎ	じゃがいも			醤油 かつおだし	787	33.1	2.7
30	火	キムたくごはん (ごはん・キムたくごはんのく)	ぶたにく	こんぶ	にら にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく だいこん	こめ	砂糖 もろこ	ごま ごま油	醤油 唐辛子 塩 酢	444	18.4	1.5
		牛乳		牛乳									
		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 とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ	酢 こしょう		645	25.6	2.0
		ちんげんさいのスープ	とりにく とうふ		ちんげんさい にんじん	だまねぎ きくらげ えのきだけ だけのこ しょうが	でんぷん			醤油 塩 こしょう 中華だし	818	31.6	2.5

※ 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。

※ こめは大子町産です。

※ 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。

ゆっくりよくかんで食べましょう！

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	451	19.1	14.4	262	64	3.0	192	0.48	0.39	27	1.6	4.8
	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	637	25.8	19.4	350	87	3.8	254	0.68	0.56	33	2.1	6.1
	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	812	31.9	22.9	391	108	4.8	309	0.88	0.64	42	2.6	7.9
	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