

# 令和6年4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		
		ちやにくやほねになる		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)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 炭水化物	5群 脂質				
8月	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			418	20.5 1.5
	とりにくのみぞうみやき さりほしたいこんのいために むぎいりやさいスープ	みそ （蛤身が はじまります） ペーコン	みそ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ こんにゃく きりほしたいこん	砂糖 砂糖	ごま油 油	醤油 みりん 酒 みりん 酒 醤油 かつおだし	614	28.2 1.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			764	32.9 2.3
	ハンパークおろしソース	とりにく	ふたにく		たまねぎ たいこん	でんぶん パン		ほん酢 醤油 こしょう 塩	440	19.1 1.7
9火	なのはなあえ			なのはな こまつな	にんじん どうもろこし はくさい	砂糖		醤油 からし	612	24.6 2.1
	じゃかいものみそしる	とうふ	みそ	にんじん	たまねぎ	じやがいも		かつおだし	809	32.6 2.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			400	17.1 1.4
10水	ふたにくのしょうがやき もやしとこまつのこまあえ	ふたにく			たまねぎ しょうが もやし	砂糖 砂糖	油 ごま	醤油 酒 こしょう 醤油	584	23.9 1.8
	わかめとたけのこのスープ	とうふ	わかめ	にんじん ちんげんさい	だけのこ ねぎ たまねぎ	でんぶん		コンソメ (小麦・鶏・大豆) 醤油 塩 こしょう	765	1.4 2.3
	ホットドック コッペパン ボイルワイン ケチャップ	ワインナー	だっしふん乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	473	19.6 2.0
11木	はっこう乳 コールスローサラダ		はっこう乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		ケチャップ		
	ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ ペーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ (こむぎこ) じゃがいも	オリーブ油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	584	23.8 2.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			762	30.9 3.1
12金	やさいはるまき	ふたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でんぶん	こむぎこ 大豆油	醤油 塩 こしょう	441	15.7 1.4
	ひじきのいろどりあえ	かまぼこ(たら)	ひじき	こまつな とうみょう	にんじん キャベツ もやし	砂糖		醤油 酢	631	21.7 1.7
	にくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	醤油 みりん かつおだし	805	26.8 2.2
15月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごめ むぎ			466	21.6 1.8
	さばのよしるやき	さば						塩 醤油 みりん 魚醤		
	きんひらごぼう	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 唐辛子 かつおだし	649	27.5 2.1
	どんじる	ふたにく とうふ みそ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも		かつおだし	818	33.0 2.7
16火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごめ		塩	525	22.4 2.2
	とりにくのからあげ ちゅうがサラダ	お祝い給食	とりにく		しょっか きゅうり キャベツ	でんぶん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酒 醤油 醬油		
	ワンタンスープ	ハム		こまつな	にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょっか	ワンタン (こむぎこ)	ごま油 塩 こしょう 中華だし 醤油	712	27.9 2.8
	おいわいいちごクリーフ	とうにゅう			いろこ	こめこ 砂糖	だいすこ でんぶん	油	873	33.8 3.1
17水	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			433	16.9 1.3
	やさいシューマイ	ふたにく たら たいす		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょっか	こむぎこ でんぶん		塩 醤油		
	ピリカラサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	醤油 酢 唐辛子	658	24.8 1.9
	とうふのちゅうかに	とうふ ふたにく みそ		にんじん ちんげんさい	ねぎ しょっか たまねぎ だけのこ	砂糖	油 ごま油	酒 醤油 中華だし	814	29.7 2.3
18木	くろパン 牛乳		だっしふん乳 牛乳			こめこ 黒砂糖	マーガリン	塩		
	タコナゲット	タコ イカ たちうお ふたにく				こむぎこ パン たいすこ でんぶん	油	塩 こしょう	476	20.1 1.3
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ (こむぎこ)	ノンエッグ マヨネーズ	酢 こしょう	664	27.1 1.9
	フェイショアーダ	ふたにく あかいんげんまめ		にんじん トマト ハゼリ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) ソース ケチャップ こしょう ワイン	823	32.5 2.4

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			
		ちやにくやほねになる		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)  牛乳 ミネラルたっぷりサラダ いちごむしパン 大子をたべよう給食	とりにく あぶらあげ		にんじん	なめこ しめじ わらび うで みすな えのきだけ ねぎ			こむぎこ		塩	443	19.0	1.9
22 月	牛乳 牛乳 ししゃもフライ こまつなナムル はっぽうさい		牛乳	くさかわめ	こまつな	キャベツ どうろこし	砂糖	ごま オリーブ油	醤油	601	25.6	2.4	
			牛乳 たっしふん乳			いちご		こむぎこ 砂糖 こめこ		793	32.6	3.2	
	ごはん ぶりかけ いばらき 美味しい day おやつ	美味しいおやつ	かつおぶしこ のり				砂糖 でんぶん			443	19.1	1.6	
23 火	ボーグカレーライス (むぎごはん・ ボーグカレー)  牛乳 かいそうサラダ ヨーグルト			にんじん	たまねぎ えだまめ	にんにく じゃかいも	油		ケチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	506	16.9	1.9	
24 水	ごはん 牛乳 あじのオイマヨやき ひじきのいために とうにゅうみそしる	牛乳							醤油 オイスターソース	441	18.2	1.8	
25 木	牛乳 トマトミートオムレツ アスパラガスと ベーコンのソテー	牛乳		ひじき	にんじん	えだまめ ほししいたけ にんにく	砂糖	油	醤油 みりん	646	25.8	2.3	
	コーンスープ			とうにゅう みそ	にんじん こまつな	えのきだけ ねぎ こぼう だいこん	じゃかいも		かつおだし	816	31.5	3.0	
	こめこパン 牛乳 トマトミートオムレツ アスパラガスと ベーコンのソテー	牛乳								455	22.4	1.8	
26 金	たけのこごはん (ごはん・ たけのこごはんのぐ) ちくわ(スゲソウ) (大豆) けんちんじる	牛乳 ちくわのいそべあけ 牛乳	牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ しゃぶしゃぶ にんにく だいこん ごぼう ごんじゅく ねぎ	砂糖 でんぶん (こむぎこ) じゃがいも	マーガリン 油 油 油 油	マーガリン 油 ケチャップ コソソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう ペシャマーレソース (小麦・乳・大豆) こしょう 塩 コソソメ (小麦・鶏・大豆)	醤油 酒	418	19.0	1.5	
30 火	キムたくごはん (ごはん・ キムたくごはんのぐ) 牛乳 牛乳 ちんけんさいのスープ	牛乳	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ しゃぶしゃぶ にんにく だいこん ごぼう ごんじゅく ねぎ	砂糖 でんぶん	こま こま油	醤油 唐辛子 塩 酢	614	27.7	2.1		
	牛乳 牛乳 ちんけんさいのスープ	牛乳		にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり どうろこし たまねぎ えのきだけ しゃぶしゃぶ たけのこ とうろこし			ノンエッグ マヨネーズ 酢 こしょう	645	25.6	2.0		
									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。

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 脂	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		
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

ゆっくりよくかんで食べましょう！

