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						その他の調味料	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			エネルギー	たんぱくしつ	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
8	月	ごはん					こめ			418	20.5	1.5
		牛乳		牛乳								
		とりにくのみそふうみやき	とりにく　みそ				砂糖	ごま　油	醤油　みりん　酒			
		きりぼしだいこんのいために	さつまあげ(イトヨリ)		にんじん さやいんげん	ほししいたけ こんにゃく きりぼしだいこん	砂糖	油	みりん　酒　醤油 かつおだし	614	28.2	1.9
		むぎいりやさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ とうもろこし にんにく	むぎ	とうにゅうバター	コンソメ(小麦・鶏・大豆) 塩　こしょう	764	32.9	2.3
9	火	ごはん					こめ			440	19.1	1.7
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグおろしソース	とりにく　ぶたにく			たまねぎ だいこん	でんぷん　パンこ		ぽん酢　醤油 こしょう　塩			
		なのはなあえ			なのはな　にんじん こまつな	とうもろこし はくさい	砂糖		醤油　からし	612	24.6	2.1
		じゃがいものみそしる	とうふ　みそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし	809	32.6	2.9
10	水	ごはん					こめ			400	17.1	1.4
		牛乳		牛乳								
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			たまねぎ　しょうが	砂糖	油	醤油　酒　こしょう			
		もやしとこまつなのごまあえ			こまつな　にんじん とうみょう	もやし	砂糖	ごま	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	たけのこ　ねぎ たまねぎ	でんぷん		コンソメ(小麦・鶏・大豆) 醤油　塩　こしょう	765	1.4	2.3
11	木	ホットドック　コッペパン		だっしふん乳			こむぎこ　砂糖	マーガリン	塩	473	19.6	2.0
		ボイルウイン	ウインナー									
		ケチャップ							ケチャップ			
		はっこう乳		はっこう乳			砂糖					
		コールスローサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし		ドレッシング		584	23.8	2.5
		ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ ベーコン		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	762	30.9	3.1
12	金	ごはん					こめ			441	15.7	1.4
		牛乳		牛乳								
		やさいはるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ	はるさめ　こむぎこ でんぷん	大豆油	醤油　塩　こしょう			
		ひじきのいろどりあえ	かまぼこ(たら)	ひじき	こまつな　にんじん とうみょう	キャベツ　もやし	砂糖		醤油　酢	631	21.7	1.7
		にくじゃが	ぶたにく		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					こめ　むぎ			466	21.6	1.8
		牛乳		牛乳								
		さばのよしるやき	さば						塩　醤油　みりん 魚醤			
		きんぴらごぼう	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
		とんじる	ぶたにく　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		わかめ			こめ		塩	525	22.4	2.2
		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			
		ちゅうかサラダ	ハム		こまつな	きゅうり　キャベツ	でんぷん　砂糖	ごま油	酢　醤油			
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい　たまねぎ もやし　しょうが	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
		おいわいいちごクレープ	とうにゅう			いちご	こめこ　だいずこ 砂糖　でんぷん	油		873	33.8	3.1
17	水	ごはん					こめ			433	16.9	1.3
		牛乳		牛乳								
		やさいシューマイ	ぶたにく　たら だいず		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　しょうが	こむぎこ　でんぷん		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　ぶたにく みそ		にんじん ちんげんさい	ねぎ　しょうが たまねぎ　たけのこ	砂糖 でんぷん	油　ごま油	酒　醤油 中華だし	814	29.7	2.3
18	木	くろパン		だっしふん乳			こむぎこ　黒砂糖	マーガリン	塩	476	20.1	1.3
		牛乳		牛乳								
		タコナゲット	タコ　イカ たちうお　ぶたにく				こむぎこ　パンこ だいずこ　でんぷん	油	塩　こしょう			
		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
		フェイジョアーダ	ぶたにく あかいんげんまめ		にんじん　トマト パセリ	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

給食がはじまります！

入学・進級お祝い給食

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 ちやにくやほねになる 1群 たんぱく質	ちやにくやほねになる 2群 無機質	からだのちょうしをととのえる 3群 ビタミン・無機質	からだのちょうしをととのえる 4群 ビタミン・無機質	エネルギーになる 5群 炭水化物	エネルギーになる 6群 脂質	その他の調味料	えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	食塩相当量 (g)
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 たけのこ みずな うど えのきたけ 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	だいず かまぼこ(たら)	くきわかめ	こまつな	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 美味しお給食					こめ			443	19.1	1.6
		ふりかけ		かつおぶしこ のり			砂糖 でんぷん		塩			
		牛乳		牛乳								
		ししゃもフライ	ししゃも				パンこ こむぎこ でんぷん	大豆油	塩	630	25.8	1.9
		こまつなのナムル			こまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく		ごま ごま油	醤油			
		はっぽうさい	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 たまねぎ たけのこ 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 しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ 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	こまつな	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					こめ			441	18.2	1.8
		牛乳		牛乳								
		あじのオイマヨやき	あじ			たまねぎ しめじ		ノンエッグ マヨネーズ	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 こまつな	えのきたけ ねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも		かつおだし	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 だいず		トマト	たまねぎ	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 しろいんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	ベシャメルソース (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・たけのこごはんのぐ）					こめ			418	19.0	1.5
			とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ ほししいたけ	砂糖	油	醤油 酒			
		牛乳		牛乳								
		ちくわのいそべあげ	ちくわ（スケソウ） (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 こんにゃく 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・キムたくごはんのぐ）	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 もちこ	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	だいず 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	たまねぎ きくらげ えのきたけ しょうが たけのこ とうもろこし	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。

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。

ゆっくり よくかんで食べましょう！

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 A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
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