

令和6年5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		からだのちようしをととのえる		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 水	ごはん 牛乳	子どもの日給食		牛乳			こめ			503	238	1.4
	かつおのおげに おかがあえ	かつお おぶし			しょうが	キャベツ もやし	砂糖 でんぷん	大豆油	醤油 みりん	678	296	1.8
	さつきじる	どうぶ あぶらあげ みそ		ごまつな にんじん にんじん	たけのこ		じゃがいも		かつおだし			
	かしわもち	あずき だいず	かんてん				ごめこ みずあめ		塩	834	360	2.3
	チリドック (コッパン・ チリドックのぐ)	ぶたにく だいず あかいんげんまめ	だっしふん乳		トマト	たまねぎ にんにく		こむぎこ 砂糖	マーガリン 油	塩	391	18.7
2 木	牛乳		牛乳									
	アスパラサウダ			にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり			ドレッシング		575	26.6	2.2
	とうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん		油	ごしょう 塩 コンソメ (小麦・大豆・鶏)	728	33.2	2.9
7 火	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			424	15.5	1.8
	みそカツ	ぶたにく みそ			にんにく		パンこ(こむぎ) だいすこ 砂糖	ごま 大豆油	塩 ごしょう 酒	605	20.6	2.2
	たまごとやさいのあえもの わかめとたけのこのスープ	たまご だいず どうぶ	わかめ	ごまつな にんじん にんじん	キャベツ もやし たけのこ	ねぎ しょうが	でんぷん	油	醤油 酢 塩 中華だし 醤油 塩 ごしょう	763	25.0	2.9
	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			460	19.1	1.9
8 水	さばのりよくちややき こんにゃくのきんぴら	さば さつまあげ (いとよりだい)			きやいんげん にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ	砂糖	ごま ごま油	茶 塩 醤油 みりん 唐辛子	634	24.7	2.2
	かぶのみぞしる	どうぶ あぶらあげ みそ		にんじん ごまつな	かぶ たまねぎ				かつおだし	797	30.2	2.8
	はちみつパン		だっしふん乳				こむぎこ 砂糖 はちみつ	マーガリン	塩	475	15.4	1.8
9 木	牛乳 アスパラとベーコンいり クリームコロッケ	ベーコン とりにく たまご だいず まぐろ	牛乳 乳 わかめ こんぶ	アスパラガス	たまねぎ	こむぎこ 砂糖 でんぷん	大豆油	塩		651	22.0	2.3
	かいぞうサウダ			にんじん	キャベツ えだまめ	きゅうり			ドレッシング (小麦・大豆)			
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ	じゃがいも		油	白ワイン 塩 ごしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	792	26.7	3.0
10 金	カレーなんばんうどん (ソフトメン・ カレーなんばん うどんじる)	とりにく あぶらあげ なると (いとよりだい)		にんじん	たまねぎ ねぎ	こむぎこ でんぷん			塩 カレールー (小麦・大豆) カレーこ 醤油 かつおだし	517	19.0	2.2
	牛乳		牛乳							656	24.9	2.6
	こまずあえ かぼちゃおやき			ごまつな にんじん	キャベツ もやし かぼちゃ		ごま ごま油	醤油 酢		820	30.8	3.4
13 月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			395	16.7	1.5
	ぶたにくとチンゲンサイ のオイスターいため	ぶたにく		チンゲンサイ パプリカ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油	オイスターソース 醤油 酒	585	23.4	2.0	
	ほうれんそうのナムル			ほうれんそう にんじん	はくさい にんにく		ごま ごま油	醤油				
	ちゅうかスープ	とりにく とうふ		とうみょう にんじん	えのきだけ たまねぎ		ごま油	中華だし 塩 醤油 ごしょう	740	28.8	2.5	
14 火	ごはん 牛乳		牛乳				こめ			429	22.1	1.7
	さわらのしおこうじやき ひじきのいために	さわら あぶらあげ みそ	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	塩麹 みりん 醤油 みりん	605	27.8	2.1	
	きぬさやとじゃがいもの みそしる	みそ	わかめ	にんじん さやえんどう	たまねぎ だいごん こんにゃく	じゃがいも		かつおだし	756	33.5	2.6	
15 水	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	こめ むぎ じゃがいも	油		ゲチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	449	15.7	1.7
	牛乳		牛乳							652	22.2	2.2
	げんきサウダ	だいず かつおぶし	こんぶ	にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖			醤油 酢	827	27.3	2.9
16 木	フィッシュバーガー (まるパン・ たらフライ・ ノンエッグタルタルソース)	たら だいず	だっしふん乳			こむぎこ 砂糖 パンこ(こむぎ) こむぎこ	マーガリン 大豆油	塩		453	18.9	1.5
	牛乳		牛乳					ノンエッグタルタルソース (大豆)				
	コールスロースーダ			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			630	26.1	2.0
	ミネストローネ	ベーコン あざり		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ (小麦・鶏・大豆)	塩 ごしょう	770	31.6	2.6
17 金	ルーローハン (ごはん・ ルーローハンのぐ)	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ	こめ 砂糖	油		豆板醤(大豆) しょうゆ 酒 みりん 五香粉 オイスターソース	442	15.8	1.4
	牛乳	世界の料理・タイワン	牛乳							639	22.2	1.8
	ビーランズープ	とりにく		にんじん ごまつな	しょうが はくさい ほししいたけ ねぎ	ビーラン(こめこ)	ごま油	酒 塩 ごしょう 醤油	803	27.1	2.3	
	タイウンパインアップル				パインアップル							

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				
20 月	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース	美味しお給食	牛乳			こめ		醤油 みりん 塩	446	20.6	1.4
	ごまあえ	どうぶ どうりにく ぶたにく			えのきたけ しめじ たまねぎ はくさい	砂糖 でんぷん	油	醤油	622	26.5	1.7
	けんちんじる	どうぶ どうりにく			ごまつな にんじん とうみょう にんじん	砂糖	ごま	醤油 塩 かつおだし	776	32.2	2.2
21 火	むぎごはん 牛乳 なっとう	茨城をたべよう給食	牛乳			こめ むぎ			446	19.1	1.5
	ごまじゃごサラダ		ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	だれ (小麦・大豆) からし(りんご) 醤油 酢	634	25.4	1.8
	キムチーズにくじゃが	ぶたにく	チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい グリーンピース ねぎ だいこん にら しょうが にんにく しらたき	じゃがいも 砂糖 もちこ	油	醤油 みりん 酢 唐辛子 中華だし 塩	787	30	2.2
22 水	わかめごはん 牛乳 いかのしもソソース きりぼしだいこんの ペーコンソテー	茨城をたべよう給食	わかめ 牛乳			こめ		塩	448	21.0	2.0
	もやしのごまみそじる	ぶたにく みそ		ほうれんそう にんじん	しょうが しも きりぼしだいこん にんにく	砂糖 でんぷん	大豆油 油	酒 醤油 しょうゆ こしょう 野菜コンソメ (鶏・豚)	642	27.0	2.6
							ごま	かうおだし	812	33.1	3.3
23 木	くろパン 牛乳 かぼちゃグラタン	茨城をたべよう給食	だっしふん乳 牛乳			こむぎこ 黒砂糖	マーガリン	塩	446	18.7	1.8
	ひじきとまめのサラダ	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	かぼちゃ だまねぎ マッシュルーム	マカロニ(こむぎ) こめこ	とうにゅうバター	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) しょうゆ 酢	641	26.5	2.5
	ほうれんそうのスープ	どりにく	ひじき	ごまつな にんじん	もやし きゅうり えだまめ	砂糖	ごま ごま油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	804	33	3.3
24 金	しょうゆラーメン (ちゅうかめん・ しょうゆラーメンスープ)	ぶたにく なると (いとよりだい)		ほうれんそう にんじん	ねぎ だけのこ	こむぎこ 黒砂糖	油 ごま油	塩 ラーメンスープ (小麦・鶏・豚・大豆) 醤油 こしょう とりがらスープ(鶏)	535	21.6	2.1
	牛乳 たこやき	だこ たまご かつおぶし だいず	牛乳		しょうが キヤベツ ねぎ	こむぎこ でんぷん	油	醤油 塩	719	29.2	2.7
	かみかみあえ		くきわかめ	ごまつな にんじん	ごぼう キヤベツ とうもろこし	砂糖	ごま オリーブ油	醤油 酢	819	33.5	3.5
27 月	ごはん 牛乳 ヨーリンチー		牛乳			こめ			437	20.9	1.6
	パンサンズー なめこのみそじる	どりにく			しょうが にんにく ねぎ	でんぷん	大豆油 ごま油	醤油 酒 酢	626	26.3	2.0
	タコライス (ごはん・ タコライスのぐ)	あぶらあげ みそ		にんじん にんじん ごまつな	きゅうり もやし なめこ だいこん	でんぷん 砂糖	ごま油	醤油 酢 辛子 かつおだし	790	32.1	2.6
28 火	牛乳 ごまのナムル もずくとチンゲンサイの スープ	ぎゅうにく だいず ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だんにく ほししいたけ えだまめ	こめ 砂糖	油	チリパウダー 酒 塩 パプリカ粉 カレー粉 クチャップ ソース 醤油	398	19.2	1.9
									588	26.6	2.4
		どりにく どうぶ	もずく	ごまつな にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく ねぎ えのきたけ		ごま ごま油	醤油 酒 中華だし 醤油 塩	744	32.9	3.1
29 水	ごはん 牛乳 いわしのうめに カリカリづけ	いわし	牛乳	にんじん	うめ きゅうり だいこん かぶ	こめ 砂糖 でんぷん 砂糖		醤油 みりん 塩 醤油 酢 塩 かつおだし	426	19.5	1.4
	じゃがいものそばろに	どりにく		にんじん	たまねぎ だけのこ ほししいたけ こんにゃく しらたき しょうが グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	醤油 みりん かつおだし	605	25.1	1.7
									762	30.7	2.1
30 木	きなこあげパン	きなこ	だっしふん乳			こむぎこ きび砂糖	マーガリン 大豆油	塩	408	15.4	1.7
	牛乳 えだまめサラダ		牛乳	ごまつな パプリカ チンゲンサイ	えだまめ だまねぎ とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	醤油 酢	597	22.5	2.3
	ニョッキのクリームスープ	どりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ でんぷん	油	ベジナールソース (小麦・乳・大豆) コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩・こしょう	757	27.9	3.1
31 金	ごはん 牛乳 やきぎょうざ		牛乳			こめ			414	16.4	1.3
	ちゅうかあえ マーボー豆腐	どりにく ぶたにく だいず パム どりにく だいず とうふ みそ		チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にら キャベツ しょうが きゅうり もやし	こむぎこ でんぷん 砂糖	油 ごま油	塩 酢 醤油 こしょう 酢 醤油 豆板醤(大豆) 甜麺醤(大豆・ごま) 中華だし 醤油	636	23.7	1.8
					たまねぎ きくらげ ほししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油		784	28.7	2.3

※ 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。

※ 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25品目)

栄養量		エネルギー		たんぱく質	脂 肪	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
		kcal	g						A	B1	B2	C		
幼稚園	平均量	444	18.7	13.8	24.7	64	25	239	0.46	0.42	20	1.6	4.7	
	基準量	490	15~25	10~16	290	30	20	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上	
小学校	平均量	629	25.1	18.9	360	86	3.5	315	0.67	0.61	25	2.1	5.9	
	基準量	650	21~33	14~22	350	50	30	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上	
中学校	平均量	784	30.6	20.4	403	100	4.5	353	0.86	0.67	48	2.6	7.7	
	基準量	830	27~42	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上	