

令和6年6月 予定献立表

日曜	こんだてめい	ざいりょうめい							えいりょう		
		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)	たんぱくし (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				
3月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごめ		塩	491	21.7	2.0
	ますのみそネーズやき	ます みそ			たまねぎ		ノンエッグ マヨネーズ(大豆)				
	もやしあえ			こまつな にんじん とうみょう	もやし キャベツ	さとう	油	しょうゆ 酢	603	26.0	2.5
	とうふときくらげのスープ	とうふ とりにく		にんじん チンゲンサイ	だけのこ たまねぎ きくらげ		ごま油	中華だし 醤油 塩 こしょう	760	31.8	3.2
4火	ハヤシライス (むぎごはん・ ハヤシチュー)	ぶたにく しろいんげんまめ	虫歯予防デー かみかみ給食	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	ごめ むぎ じゃがいも	油	ハヤシルー (小麦・乳・大豆・鶏・豚) カレールー (小麦・大豆)	541	19.7	1.9
	牛乳		牛乳								
	タコメンチカツ	たら たこ だいず	あおさ		キャベツ しょうが	でんぶん こむぎこ パンこ(こむぎ)	大豆油	塩	746	26.0	2.4
	こまつなサラダ	まぐろ		こまつな	ヤングコーン きゅうり こんにゃく キャベツ		ドレッシング (ごま・大豆・豚・鶏)		933	30.8	2.9
5水	ごはん 牛乳 なっとう		牛乳			ごめ			445	20.4	1.8
		だいず						たれ (小麦・大豆) からし(りんご)			
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	油	酒 醤油 豆板醤(大豆) 甜麺醤(大豆・ごま)	634	26.9	2.2
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも		かつおだし	786	32.1	2.7
6木	ピザパン	ベーコン	だっしぶん乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こむぎこ 砂糖	マーガリン 油	塩 ケチャップ こしょう	479	19.0	2.0
	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(大豆)	酢 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし しょうが	ワンタン (こむぎ)	ごま油	塩 こしょう 中華だし 醤油	657	25.8	2.7
	ホワイトミニー	ゼラチン だいず	ヨーグルト チーズ れん乳 かんてん 牛乳		レモン	みずあめ 砂糖			803	31.0	3.1
7金	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 こまつな	ねぎ こんにゃく	こむぎこ		塩 醤油 みりん かつおだし	457	18.3	2.2
	牛乳		牛乳								
	じゃがマヨ					じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ(大豆)		601	24.5	2.8
	ミネラルたっぷり サラダ	だいず ハム	くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま オリーブ油	醤油 酢	780	30.5	3.3
10月	ごはん 牛乳	梅雨入り給食	牛乳			ごめ			436	19.7	1.6
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぶん		みりん 醤油 塩			
	やさいのばいにくあえ	かまぼこ(たら)		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし うめ しそ	みずあめ 砂糖	ごま	醤油 酢	614	25.7	1.9
	どんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも		かつおだし			
	あじさいゼリー				ぶどう	砂糖 みずあめ			765	31.5	2.4
11火	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			400	16.0	1.3
	コーンシューマイ	ぶたにく とりにく だいず			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん		醤油 塩 かきエクス	614	23.4	1.8
	からしあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ		ごま油	辛子 酢 醤油			
	にくどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい ねぎ しらたき ほししいたけ	砂糖	油	みりん 醤油 かつおだし	766	28.4	2.2
12水	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			517	18.4	1.6
	あじフライ	あじ だいず				こむぎこ パンこ(こむぎ)	大豆油	塩	686	23.9	1.9
	こんにゃくのきんぴら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく しめじ	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 唐辛子			
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし	878	29.2	2.4
13木	こめこパン		だっしぶん乳			こむぎこ こめこ 砂糖	マーガリン	塩	409	18.6	2.0
	牛乳		牛乳								
	オムレツ	たまご だいず				でんぶん	油				
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	とうにゅうバター	塩 こしょう	589	26.3	2.6
	シーフードとズッキーニの トマトスープ	エビ イカ ほだて		こまつな トマト	ズッキーニ キャベツ たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	765	33.3	3.3
14金	ビーンズカレーライス (むぎごはん・ ビーンズカレー)	ぶたにく だいず ひよこまめ しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	ごめ むぎ じゃがいも	油	ケチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	489	15.4	1.7
	牛乳		牛乳						698	21.8	2.2
	かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング (小麦・大豆・鶏・ りんご・豚)		883	26.6	3
	メロン				メロン						
17月	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			429	17.3	1.5
	ハンバーグトマトソース	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん 砂糖	油	ソース ケチャップ ワイン 塩	600	22.5	1.9
	ちぐさあえ	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	オリーブ油	醤油 酢			
	わかめとちんげんさいの スープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし			塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	768	26.9	2.5

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				
18火	さんしょくそぼろごはん (ごはん・さんしょくそぼろ)	とりにく だいず たまご	茨城を食べよう給食		えだまめ しょうが	ごめ 砂糖 でんぷん	油	醤油 酒	442	20.6	1.7
	牛乳		牛乳						6430	28.3	2.2
	にらともやしのあえもの みたくさんじる	ぶたにく どうふ みそ	こんぶ	にら にんじん にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく えのきだけ	砂糖	ごま油	醤油 酢 かつおだし	815	35.1	2.7
19水	ごはん					ごめ			501	19.0	1.2
	牛乳	美味しお給食	牛乳								
	いなだのしおこうじやき きりぼしだいこんの いために とうにゅうじる	いなだ さつまあげ (すけそうだら) とりにく とうにゅう あぶらあげ		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ しめじ	砂糖	油	塩麴 みりん 醤油 酒 かつおだし コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩	698	24.7	1.6
20木	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	458	13.8	1.9
	牛乳		牛乳								
	カニクリームコロッケ	エビ カニ たまご ゼラチン だいず ぶたにく	だっしふん乳		たまねぎ	こむぎこ でんぷん パンこ (こむぎ)	油	塩 こしょう	631	19.9	2.5
21金	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ		ドレッシング (小麦・大豆・豚)				
	げんまいいり ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ		こまつな トマト	たまねぎ マッシュルーム	げんまい じゃがいも		コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう ケチャップ	767	24.0	3.2
24月	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		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だけのこ きくらげ とうもろこし	こむぎこ でんぷん	油 ごま油	塩 ラーメンスープ (大豆・豚・ごま) からスープ こしょう 醤油	573	23.4	2.2
	牛乳		牛乳								
	やさいバオズ	ぶたにく とりにく	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ (こむぎ)	ごま油	醤油 塩 かきエキス	720	29.9	2.8
25火	えだまめサラダ			こまつな にんじん とうみょう	きゅうり たまねぎ えだまめ			ドレッシング (小麦・大豆)	825	34.8	3.4
	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	ごめ 砂糖	油	しょうゆ みりん かつおだし	444	23.1	1.6
	牛乳		牛乳								
26水	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	大豆油	しょうゆ 酒	634	29.0	2.1
	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	なめこ だいこん ねぎ えのきだけ	じゃがいも		かつおだし	802	35.7	2.6
27木	むぎごはん					ごめ むぎ					
	牛乳		牛乳								
	ブルコギ	ぶたにく		パプリカ	ほししいたけ ねぎ えのきだけ たまねぎ しょうが にんにく りんご	はちみつ	ごま ごま油	醤油 こしょう 豆板醤 (大豆)	407	17.1	1.5
28金	ちゅうかあえ	ハム			キャベツ きゅうり もやし	でんぷん 砂糖	ごま油	醤油 酢	600	24.0	1.9
	キムチスープ	とりにく どうふ みそ	こんぶ	にんじん にら	はくさい だけのこ ねぎ だいこん しょうが にんにく	もちこ		中華だし 醤油 酢 唐辛子	759	29.5	2.4
29土	チャイルドライス (ごはん・チャイルドライスのぐ)	とりにく ウィンナー		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし	ごめ	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	435	18.8	1.4
	はっこうにゅう (ブルーベリー)		だっしふん乳		ブルーベリー	砂糖			634	26.0	1.8
	ごまあえ			こまつな にんじん とうみょう	はくさい	砂糖	ごま	醤油	786	30.4	2.3
30日	わかめとたまごのスープ	ぶたにく たまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ	でんぷん		塩 こしょう 中華だし			
1火	チキンフィレオバーガー (まるパン・チキンフィレオ)	とりにく だいず	だっしふん乳			こむぎこ 砂糖 こむぎこ でんぷん パンこ (こむぎ)	マーガリン	塩 塩 こしょう	423	21.9	1.6
	牛乳		牛乳								
	コールスローサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング		601	28.7	2.2
2火	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	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	油	こしょう 塩 コンソメ (小麦・大豆・鶏) ベシャメルソース (小麦・乳・大豆)	755	35.6	2.8
3火	ごはん					ごめ					
	牛乳		牛乳								
	きびなごカリカリフライ	きびなご			しょうが	じゃがいも ごめこ みずあめ でんぷん	大豆油	塩	406	15.3	1.2
4水	いそあえ		のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし			醤油 辛子 酢	622	22.7	1.6
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき 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	763	26.8	2.0

※ 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。

ゆっくり よくかんで食べましょう！



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
								A	B1	B2	C		
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
幼稚園	平均量	459	18.8	14.7	259	62	2.4	184	0.48	0.41	24	1.6	5.0
	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	641	25.2	19.7	369	84	3.0	247	0.68	0.59	30	2.1	6.4
	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	800	30.6	22.4	405	101	4.2	293	0.88	0.66	39	2.6	8.2
	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