

令和 7 年 3 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)	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	ちらしすし (ごはん・ちらしすしのぐ)	ひなまつり給食 あぶらあげ		にんじん とうみょう	ほししいたけ だけのこ れんこん かんぴょう	ごめ 砂糖		醤油 かつおだし	431	19.0	1.7
	牛乳		牛乳								
	はながたハンバーグ おろしソース	とうふ とりにく おから		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	でんぷん	油	醤油 塩 ボン酢(大豆・小麦)	607	25.3	2.1
	ずましじる	とりにく とうふ はんぺん(たら) (大豆・やまいも)		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ			醤油 かつおだし 塩			
	ひなあられ					ごめ 砂糖 オリゴ糖			772	31.6	2.8
4 火	バターチキン カレーライス (むぎごはん・バターチキンカレー)	とりにく しろいんげんまめ	ヨーグルト クリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ むぎ じゃがいも	油 バター	ソース カレーご カレールー(小麦・鶏・豚・りんご・大豆)	494	15.1	1.5
	牛乳		牛乳						704	21.3	1.8
	ごぼうザラダ			にんじん	きゅうり ごぼう キャベツ		ノンキック マヨネーズ(大豆) ごま	醤油			
	いよかん				いよかん				888	26.0	2.2
5 水	ごはん					ごめ			461	21.0	1.7
	牛乳		牛乳								
	さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん		みりん	635	26.7	2.1
	なのはなあえ			なのはな にんじん こまつな	どうもろこし キャベツ	砂糖		醤油 からし 塩			
	どうにゅうじる	あぶらあげ どうにゅう みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう さんじやく ほししいたけ	じゃがいも		かつおだし	766	30.7	2.5
6 木	ビスキーパン		だっしふん乳 牛乳			ごむぎこ 砂糖 ホットケーキミックス (小麦・乳・大豆)	マーガリン バター	塩	416	17.8	1.7
	牛乳		牛乳								
	ブロッコリーサラダ	まぐろ		にんじん ブロッコリー	どうもろこし キャベツ		ドレッシング (大豆)		606	25.4	2.4
	にくたんこのケチャップに	とりにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも でんぷん パンこ(ごむぎ)	油	ケチャップ ごじょう ソース コンソメ(小麦・鶏・大豆)	769	31.7	3.1
7 金	みそラーメン (ちゅうかめん・みそラーメンスープ)	ふだにく みそ	わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし どうもろこし にんにく しょうが ねぎ	ごむぎこ	油	塩	534	22.3	2.2
	牛乳		牛乳								
	いかリングフライ	いか たまご だいず セラチン				パンこ(ごむぎ) ごむぎこ	大豆油	塩 ごじょう	681	28.4	2.8
	ひじきのサラダ	かまぼこ(たら)	ひじき	にんじん こまつな	はくさい もやし	砂糖		醤油 酢	830	35.3	3.3
10 月	わかめごはん コービー牛乳 (牛乳・コービー牛乳のもと)	卒業お祝い給食 わかめ	牛乳			ごめ		塩	561	23.9	2.3
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	ごービー牛乳のもと					
	かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	こまつな	はくさい きゅうり えだまめ こんにゃく	でんぷん	大豆油	醤油 酒	750	29.9	2.9
	どんじる	ふだにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		かつおだし 醤油			
	いちごクレープ	どうにゅう だいず			いちご レモン	ごめご 砂糖 水あめ	油		914	36.6	3.4
11 火	オムライス (ごはん・うすやきたまご・チキンライスのぐ)	たまご とりにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ どうもろこし グリーンピース	ごめ 砂糖 でんぷん	油	塩	402	17.3	1.4
	牛乳		牛乳				どうにゅうバター 油	ケチャップ ごじょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	580	23.3	1.8
	はくさいスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ			醤油 ごじょう 塩 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	753	28.7	2.4
12 水	むぎごはん					ごめ むぎ			444	20.4	1.3
	牛乳		牛乳								
	にじんのてりやき	にじん				砂糖		醤油 みりん 酒			
	きりぼしだいこんの いために	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ さんじやく	砂糖	油	みりん 醤油 酒 かつおだし	616	26.0	1.7
	もやしのごまみそじる	ふだにく とうふ みそ		にんじん こまつな	もやし はくさい しめじ		ごま	かつおだし	787	31.9	2.0

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	たん ぱく 質	食塩 相当 量
		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				
13 木	くろぼん		だっしぶん乳			ごむぎこ 黒砂糖	マーガリン	塩	457	22.7	1.6
	牛乳		牛乳								
	かつおかツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ(ごむぎ) ごむぎこ でんぶん	大豆油	醤油 塩			
	ごんにゃくサラダ			にんじん ごまつな とうみょう	ごんにゃく きゅうり えだまめ	砂糖 ごま油		醤油 酢			
14 金	はくさいとかぶの クリームに	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい にんにく しめじ たまねぎ かぶ とうもろこし		油	塩 ごししょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) パシャメルソース (小麦・乳・大豆)	633	29.9	2.1
	けんちんうどん (ソフトメン・ けんちんうどんじる)	とりにく とうふ		にんじん ごまつな	ごぼう ねぎ だいごん はくさい ごんにゃく	ごむぎこ	ごま油	塩			
	はっこうにゅう (ブルーベリー)		だっしぶん乳		ブルーベリー	砂糖					
	ツナまめカレーサラダ	だいず まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	醤油 カレー粉			
17 月	にくまん	ぶだにく だいず			たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ だけのこ きくらげ	ごむぎこ でんぶん パンこ(ごむぎ)	ごま油 ラード	塩 オイスターソース(魚類) 醤油 酒	776	29.0	3.0
	キムタクごはん (ごはん・ キムタクごはんのぐ)	ぶだにく	ごんぶ	にら にんじん	はくさい ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ だいごん	ごめ					
	牛乳		牛乳			砂糖 もちこ	ごま ごま油	醤油 唐辛子 塩 酢			
	はるさめサラダ	ハム たまご		ごまつな	きゅうり もやし キャベツ	でんぶん 砂糖	ごま油	醤油 酢			
18 火	チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきだけ だけのこ しょうが	でんぶん		醤油 塩 ごししょう 中華だし	770	30.1	2.8
	むぎごはん	茨城をたべよう給食				ごめ むぎ					
	牛乳		牛乳								
	なうとう	なうとう						たれ(小麦・大豆) からし(りんご)			
19 水	いそあえ		のり	ごまつな にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま油	からし 酢 醤油	647	26.1	1.9
	おやこに	とりにく たまご こうやとうふ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース しらたき	じゃがいも 砂糖	油	醤油 みりん 塩 かつおだし			
	ごはん	美味しお給食				ごめ					
	牛乳		牛乳								
21 金	ぶだにくのしょうがやき	ぶだにく			たまねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酒 ごししょう	418	20.1	1.4
	もやしのごまあえ			ごまつな にんじん とうみょう	もやし	砂糖	ごま	醤油 酢			
	どさんごじる	とりにく とうふ みそ		にんじん ごまつな	ねぎ とうもろこし	じゃがいも	とうにゅうバター	かつおだし			
	ごはん					ごめ					
21 金	牛乳		牛乳						434	18.0	1.5
	ごもちししゃもフライ	ししゃも だいず				パンこ ごむぎこ (ごむぎ) でんぶん	大豆油	塩			
	ちゅうがあえ	ハム		チンゲンサイ にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	酢 醤油			
	マーボーとうふ	とりにく だいず とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ ほししいたけ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油 油	豆板醤(大豆) 甜麺醤(ごま・大豆) 中華だし 醤油			

※ 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、食品名に下線を付け（ ）内に明記しています。

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	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C		
								μg	mg	mg	mg		
幼稚園	平均量	457	19.5	13.7	265	65	3.5	209	0.46	0.43	27	1.7	4.9
	基準量	530	15～25	10～16	290	40	2.0	160	0.30	0.30	20	1.5未満	4.0以上
小学校	平均量	635	25.8	18.3	370	87	4.2	276	0.66	0.60	33	2.1	6.1
	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	803	31.9	21.8	427	109	5.7	329	0.85	0.69	41	2.6	8
	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