

令和 7 年 4 月 予定献立表

日 曜	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う め い						えいよりよう			
		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			
7 月	ごはん 牛乳 とりにくのしモンソース ひじきとだけのこのいために どうにゅうスープ	とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが しモン えだまめ だけのこ さんぽく	でんぷん 砂糖 砂糖	大豆油 油	醤油 酒 醤油 かつおだし	-	-	-
		ぶたにく どうにゅう		にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ しょうが	じゃがいも でんぷん	ごま油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	809	33.6	2.4
8 火	ごはん 牛乳 やさしいはるまき ピリカラサラダ とうふのちゅうかに	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ こむぎこ でんぷん 砂糖	大豆油	醤油 塩 こしょう 酒	475	16.8	1.4
				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	665	23.2	1.7
	どうふ	どうふ ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが たまねぎ だけのこ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	酒 醤油 中華だし	850	28.7	2.2
9 水	ごはん 牛乳 さばのみそに きんぴらごぼう けんちんじる	さば みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	砂糖 でんぷん 砂糖	ごま ごま油	みりん 醤油 みりん 唐辛子 かつおだし	473	21.9	1.7
				にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい さんぽく	さといも	ごま油	醤油 塩 かつおだし	650	27.8	2.1
		とりにく どうふ							786	32.1	2.5
10 木	ホットドック コッペパン ウィンナー ケチャップ 牛乳 ひじきいりサラダ はるいろうクリームシチュー	ウイシナー	だっしふん乳 牛乳 ひじき			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩 ケチャップ	452	23.4	1.6
			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			627	30.3	2.1
	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース とうもろこし	じゃがいも	油	ベシャメルソース (小麦・乳・大豆) ポタージュ (小麦・乳・鶏) 塩 こしょう	785	37.6	3.0	
11 金	ハヤシライス (むぎごはん・ ハヤシルー) 牛乳 カーリッドドレッシング サラダ きよみオレンジ	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	こめ 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) ワイン	467	15.3	1.6
		牛乳		ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく		オリーブ油	醤油 みりん	672	21.6	2.1
					オレンジ				850	26.4	2.7
14 月	ごはん 牛乳 シューマイ ぶたにくとチンゲンサイ のオイスターいため けんまいいりやさいスープ		牛乳		たまねぎ しょうが	こめ でんぷん 砂糖 こむぎこ		塩 こしょう	106	16.3	1.3
	ぶたにく		チンゲンサイ パプリカ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	ごま油	オイスターソース (魚醤) 醤油 酒	629	24.1	1.8	
	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	けんまい じゃがいも	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	814	30.4	2.3	
15 火	わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ おかかマヨネーズ どんじる		わかめ 牛乳		しょうが きゅうり キャベツ	でんぷん	大豆油 ノシエッグ マヨネーズ(大豆)	醤油 酒 醤油	445	22.2	1.9
		とりにく かつおぶし		ごまつな にんじん	だいこん ねぎ ごぼう さんぽく	じゃがいも		かつおだし 醤油	635	27.9	2.5
	ぶたにく どうふ みそ		にんじん						836	34.2	3.2
16 水	むぎごはん 牛乳 なっとう けんきサラダ にくじゃが	なっとう	牛乳			こめ むぎ			452	18.7	1.5
	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		たれ(小麦・大豆) からし(りんご)	642	24.9	1.8	
	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	797	29.4	2.2	
17 木	ミルクパン 牛乳 キーマカレー マカロニサラダ コンソメスープ		だっしふん乳 牛乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	424	19.1	1.8
	ぶたにく だいず ひよこまめ		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが		油	カレールー (小麦・大豆) ケチャップ ソース ワイン こしょう	616	27.1	2.4	
	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	ノシエッグ マヨネーズ(大豆)	酢 こしょう				
		とりにく		ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	サラダ油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	782	34.0	3.3
18 金	きつねうどん (ソフトメン・ きつねうどんじる) 牛乳 たこやき きりほしだいごんの ソースいため	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ さんぽく	こむぎこ		塩 醤油 みりん かつおだし	457	20.7	2.2
	たこ だいたず	牛乳		キャベツ	こめこ でんぷん	油	醤油 塩	603	27.2	3.1	
	ぶたにく さつまあげ(タラ)		にんじん ビーマン	きりほしだいごん たまねぎ キャベツ		油	こしょう ソース オイスターソース (魚醤)	808	35.1	3.4	

大阪・関西万博開催記念☆日本の味めぐり給食・大阪

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					
21	月	ごはん・牛乳 ふだにくのしょうがやき	ふだにく	牛乳			ごめ			415	19.2	1.4	
		美味しお給食											
		ごまつなのナムル			ごまつなにんじん	キャベツにんにく		ごまごま油	醤油酒ごしょう	610	26.6	1.8	
		茨城をたべよう給食											
22	火	ウソタンズープ	とりにく		にんじん	はくさいたまねぎもやししょうが	ごむぎこごま油	塩ごしょう中華だし醤油	784	31.9	2.3		
		だけのこごはん (ごはん・だけのこごはんのぐ)	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	ごめ砂糖	油	醤油酒	480	19.6	1.7	
		牛乳		牛乳									
23	水	ちくわのいそべあげ	ちくわ(タラ)(大豆)	あおのり			てんぷらく(小麦)	大豆油		662	26.2	2.0	
		じゃがいもどわかめのみそしる	とうふみそ	わかめ	にんじんとろみょう	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし				
		さくらゼリー				さくらんぼレモン	砂糖水あめ	油		809	33.7	2.8	
24	木	ごはん ほうとう乳 ハンバーグきのこソース	とうふとりにくふだにく	ほうとう乳	にんじん	えのきだけしめじたまねぎ	ごめ砂糖 パンこごむぎこ てんぷん	油	醤油みりん塩酒	485	16.9	1.5	
		ごぼうサラダ			にんじん	きゅうりキャベツ	パンセック マヨネーズ(大豆)ごま	醤油		609	19.8	1.7	
		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	たまねぎはくさいしょうが		ごま油	中華だし塩ごしょう醤油	789	25.2	2.3	
25	金	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			ごむぎこ砂糖 パンこごむぎこ	マーガリン大豆油	塩塩	453	18.9	1.5	
								パンセックタルタルソース(大豆)					
		牛乳		牛乳						630	26.1	2.0	
		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					
26	土	ミネストローネ	ベーコン		にんじんトマトほうれんそう	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				
		ミニチーズ		チーズ						770	31.6	2.6	
27	日	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)	ふだにくなると(イトヨリダイ)		ごまつなにんじん	はねぎたけのこ	ごむぎこ	油ごま油	塩ラーメンスープ(小麦・鶏・豚・大豆)醤油ごしょうとりがらスープ(鶏)	-	-	-	
		牛乳		牛乳									
		かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツえだまめきゅうりこんにゃく		ドレッシング(大豆ごま鶏豚)		721	29.7	2.6	
		いちごむしパン		牛乳だっしふん乳		いちご	ごむぎこ砂糖こめこ		塩	850	35.2	3.4	
28	月	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			えだまめしょうが	ごめ砂糖	てんぷん	油	醤油酒	440	19.0	1.4
		牛乳		牛乳									
		アスパラサラダ	ハム		ブロッコリーアスパラガスにんじん	キャベツとうもろこし		ドレッシング		641	26.2	1.8	
		かぶのみそしる	あぶらあげみそ		にんじん	かぶはくさい	じゃがいも		かつおだし	812	32.5	2.3	
29	火	ひじきごはん (むぎごはん・ひじきごはんのぐ)	とりにくあぶらあげ	ひじき	にんじんさやいんげん	えだまめこんにゃく	ごめむぎ砂糖	油	醤油みりんかつおだし	476	16.3	1.4	
		牛乳		牛乳									
		やさしいコロッケ	だいず		かぼちゃにんじん	たまねぎえだまめ	じゃがいもパンこごむぎこ	てんぷん	大豆油	塩ごしょう	657	22.4	1.8
		とうふとさんざいのスープ	とりにくとうふ	わかめ	にんじんほうれんそう	たけのこうどんたまねぎ			中華だしごしょう塩醤油	823	27.4	2.2	

※ 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。

※ 太字は大子町産です。 ※ 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。

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		
								μg	mg	mg	mg	g	g
幼稚園	平均量	459	19.3	14.6	262	65	2.7	206	0.50	0.41	30	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	641	25.7	19.6	350	86	3.4	273	0.71	0.59	36	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	800	31.4	25.2	402	106	4.8	306	0.82	0.68	36	2.7	7.4
	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

朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう♪