

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				
7 月	ごはん					こめ			-	-	-
	牛乳		牛乳								
	とりにくのレモンソース	とりにく			しょうが レモン	でんぷん 砂糖	大豆油	醤油 酒			
	ひじきとだけのこのために	あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ だけのこ こんにゃく	砂糖	油	醤油 かつおだし	-	-	-
8 火	どうにゅうスープ	ぶたにく どうにゅう		にんじん こまつな	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
	ごはん					こめ			475	16.8	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 砂糖	大豆油	醤油 塩 こしょう	665	23.2	1.7
9 水	ピリカラサラダ			ブロッコリー にんじん	どうもろこし きゅう り	砂糖	ごま油	醤油 酢 唐辛子	850	28.7	2.2
	どうふのちゅうかに	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
	ごはん					こめ			473	21.9	1.7
	牛乳		牛乳			砂糖 でんぷん		みりん	650	27.8	2.1
10 木	さばのみそに きんぴらごぼう	さば みそ 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	786	32.1	2.5
	けんちんじる	とりにく どうふ		にんじん	だいこん ほししいた け ねぎ はくさい	さといも	ごま油	醤油 塩 かつおだし	786	32.1	2.5
	ホットドック	コッペパン ウインナー ケチャップ	ウインナー	だっしふん乳		こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	452	23.4	1.6
	牛乳		牛乳					ケチャップ	627	30.3	2.1
11 金	ひじきいりサラダ		ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		785	37.6	3.0
	はるいりクリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース どうもろこし	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
	ハヤシライス (むぎごはん・ ハヤシルー)	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) カレールー(小麦・大 豆)	467	15.3	1.6
	牛乳		牛乳						672	21.6	2.1
12 土	ガーリックドレッシング サラダ	まぐろ		こまつな 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	850	26.4	2.7
	きよみオレンジ				オレンジ						
	ごはん					こめ			106	16.3	1.3
	牛乳		牛乳						629	24.1	1.8
13 日	シューマイ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん 砂糖 こむぎこ		塩 こしょう			
	ぶたにくとチンゲンサイ のオイスターいだめ	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	814	30.4	2.3
	けんまいいりやさいスープ	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
	わかめごはん		わかめ			こめ		塩	445	22.2	1.9
14 月	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	635	27.9	2.5
	おかかマヨネーズ	かつおぶし		こまつな にんじん	きゅうり キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	醤油	836	34.2	3.2
	どんじる	ぶたにく どうふ 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 醤油			
15 火	むぎごはん					こめ むぎ			452	18.7	1.5
	牛乳		牛乳								
	なっとう	なっとう						だれ(小麦・大豆) からし(りんご)	642	24.9	1.8
	けんきサラダ	かつおぶし	こんぶ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ どうもろこし	砂糖		醤油 酢	797	29.4	2.2
16 水	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			
	ミルクパン		だっしふん乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	424	19.1	1.8
	牛乳		牛乳								
	キーマカレー	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
17 木	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	ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	酢 こしょう	782	34.0	3.3
	コンソメスープ	とりにく		こまつな 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			
	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 ほうれんそう	ねぎ こんにゃく	こむぎこ		塩	457	20.7	2.2
	牛乳		牛乳					醤油 みりん かつおだし			
18 金	だこやき	だこ だいず			キャベツ	こめこ でんぷん	油	醤油 塩	603	27.2	3.1
	きりぼしだいごんの ソースいだめ	ぶたにく さつまあげ(タラ)		にんじん ビーマン	きりぼしだいごん 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	美味しお給食				こめ			415	192	1.4
	ふだにくのしょうがやき	ふだにく	牛乳	パプリカ	たまねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酒 こしょう			
	ごまうなのナムル	茨城をたべよう給食		ごまつな にんじん	キャベツ もやし にんじん		ごま ごま油	醤油	610	26.6	1.8
	ワンタンスープ		とりにく	にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが	こむぎこ	ごま油	塩 こしょう 中華だし 醤油	784	31.9	2.3
22 火	だけのごはん (ごはん・ だけのごはんのぐ)	入学・進級お祝い給食		にんじん	だけのこ えだまめ ほししいだけ	こめ			480	19.6	1.7
	牛乳	とりにく あぶらあげ				砂糖	油	醤油 酒			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ(タラ) (大豆)	牛乳	あおのり		てんぷらこ (小麦)	大豆油		662	26.2	2.0
	じゃがいもとわかめの みそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん とうみょう	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし	809	33.7	2.8
23 水	さくらゼリー				さくらんぼ レモン	砂糖 水あめ	油				
	ごはん					こめ			485	16.9	1.5
	ほうごう乳		ほうごう乳			砂糖					
	パンパバーグきのこソース	とうふ とりにく ふだにく		にんじん	えのきだけ しめじ たまねぎ	パンこ こむぎこ 砂糖 てんぷん	油	醤油 みりん 塩 酒	609	19.8	1.7
24 木	ごぼうサラダ			にんじん	きゅうり ごぼう キャベツ	ノンエッグ マヨネーズ(大豆) ごま		醤油			
	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 こしょう 醤油	789	25.2	2.3
	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	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)			
25 金	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		630	26.1	2.0
	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 にんじん	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ (小麦・鶏・豚・大豆) 塩 こしょう			
	ミニチーズ		チーズ						770	31.6	2.6
	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 だけのこ	こむぎこ	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)	-	-	-
28 月	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 きゅうり えだまめ こんにゃく		ドレッシング (大豆・ごま・鶏・豚)		721	29.7	2.6
	いちごおしパン	太子をたべよう給食	牛乳	だっしふん乳	いちご	こむぎこ 砂糖 こめこ		塩	850	35.2	3.4
	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	こめ			440	19.0	1.4
30 水	牛乳		牛乳			砂糖 でんぷん	油	醤油 酒			
	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
	からのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	から はくさい	じゃがいも		かつおだし	812	32.5	2.3
	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	こめ むぎ			476	16.3	1.4
30 水	牛乳		牛乳			砂糖	油	醤油 みりん かつおだし			
	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 こむぎこ でんぷん	大豆油	塩 こしょう	657	22.4	1.8
	とうふとさんさいのスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう	だけのこ うど たまねぎ			中華だし こしょう 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。

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		
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♪