

令和7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				
1 木	チリドック (コッパン・チリドックのぐ)	とりにく 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 パンこ	マーガリン 油	塩 ケチャップ ソース チリパウダー こしょう	418	17.5	1.9
	牛乳		牛乳						609	25.1	2.6
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
2 金	ニョッキのクリームスープ	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこ こむぎこ でんぷん	油	パシャメルソース (小麦・乳・大豆) コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	774	31.4	3.2
	ごはん 牛乳	子どもの日給食				こめ			508	20.4	1.6
	かつおカツ	かつお		端午の節句	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん	大豆油	醤油 塩	683	26.0	2.0
7 水	こんにゃくのきんぴら	ちくわ (いとよくだい)		さやいんげん にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 唐辛子	839	31.5	2.5
	さつきじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん さやえんどう	たけのこ	じゃがいも		かつおだし			
	かしわもち	あずき				こめこ みずあめ		塩			
8 木	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			こめ		塩	559	21.3	2.0
	あつやきたまご	たまご				砂糖 でんぷん	油	醤油 みりん 酢 かつおだし	617	23.6	2.4
	ちくざあえ どんじり	あぶらあげ ふたにく とうふ みそ		にんじん こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	砂糖 じゃがいも	オリーブ油	醤油 酢 かつおだし	773	28.6	3.0
9 金	くろパン 牛乳		だっしふん乳 牛乳			こむぎこ 黒砂糖	マーガリン	塩	419	17.9	1.6
	やきカレー	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし にんにく しょうが	じゃがいも こめこ	バター 油	コンソメ ソース (小麦・鶏・大豆) ケチャップ カレー カレールー (小麦・大豆)	610	25.6	2.3
	ツナマヨサラダ	まぐろ		にんじん フロコリー	キャベツ えだまめ		ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	りんご酢 こしょう	779	32.0	2.9
12 月	コンソメスープ	とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく		オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう (小麦・鶏・大豆)			
	さんさいうどん (ソフトメン・さんさいうどんじり)	とりにく あぶらあげ		にんじん	なめこ しめじ わらび たけのこ みずな とう えのきだけ ねぎ	こむぎこ		塩 かつおだし 醤油 塩 みりん	447	19.7	2.0
	牛乳		牛乳						589	26.0	2.5
13 火	ミネラルたっぷりサラダ	だいず かまぼこ(たら)	くぎわかめ	こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま オリーブ油	りんご酢 醤油	790	33.5	3.1
	とうにゅうドーナッツ	とうにゅう おから				こめこ 砂糖	大豆油	酢			
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			442	18.5	1.7
14 水	さばのりよくちややき	さば		こまつな にんじん とうみょう	はくさい	砂糖	ごま	茶 塩 醤油	611	23.9	2.0
	ごまあえ			にんじん	たけのこ ねぎ えのきだけ			かつおだし	769	29.3	2.5
	わかたけじり	とうふ みそ	わかめ								
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			441	21.3	1.5
	ユーリンチー	とりにく			しょうが にんにく ねぎ	でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酒 酢	631	26.9	2.0
	パンサンズー	ハム		こまつな にんじん	もやし きゅうり	でんぷん 砂糖	ごま油	りんご酢 醤油 辛子	797	32.9	2.5
16 金	キムチスープ	ふたにく とうふ みそ	こんぶ	にんじん にら	はくさい だいこん たけのこ にんにく ねぎ しょうが	もちこ		唐辛子 中華だし 醤油 塩 酢			
	むぎごはん 牛乳	茨城をたべよう給食				こめ むぎ			451	18.7	1.6
	なっとう	なっとう						たれ (小麦・大豆) からし(りんご)	641	24.9	1.9
19 月	ひじきのいろどりあえ	かまぼこ(たら)	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		醤油 りんご酢	759	28.5	2.3
	にくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	醤油 みりん かつおだし			
	ハンバーガー (まるパン・ハンバーグトマトソース)	とりにく ふたにく とうふ	だっしふん乳	にんじん トマト	たまねぎ	こむぎこ 砂糖 パンこ こむぎこ でんぷん 砂糖	マーガリン 油	塩 ソース ケチャップ ワイン こしょう	436	18.6	1.8
19 月	牛乳		牛乳						602	25.1	2.4
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
	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 ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん	油	こしょう コンソメ (小麦・大豆・鶏)	783	31.2	2.8
19 月	ルーローハン (ごはん・ルーローハンのぐ)	ふたにく 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 でんぷん	油	豆板醤(大豆) みりん しょうゆ 酒 五香粉 オイスターソース (魚醤)	441	16.0	1.5
	牛乳		牛乳						636	22.5	1.9
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい ほししいたけ ねぎ	こめこ	ごま油	酒 塩 こしょう 醤油 とりガラスープ(鶏)	799	27.2	2.4
19 月	タイワンパインアップル				パインアップル						
	ごはん 牛乳	美味しお給食				こめ			448	20.8	1.6
	いかにのレモンソース	いか			しょうが レモン	砂糖 でんぷん	大豆油	酒 醤油	643	26.7	2.0
19 月	ひじきとたけのこの いために	あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく ほししいたけ たけのこ	砂糖	油	醤油 みりん	806	32.3	2.4
	もやしのごまみそじる	ふたにく みそ		こまつな にんじん	もやし はくさい		ごま	かつおだし			

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							えいりょうりょう			
		ちやくやほねになる		からだのちやしをととのえる		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	火	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	3め むぎ じゃがいも	油	ケチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	482	13.9	1.4
		牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 ヨーグルト		パインアップル みかん もも パナナ	砂糖			694	19.9	1.8
										877	24.5	2.0
21	水	ごはん 牛乳 やさしいパオス	ふたにく とりにく	牛乳 ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	3め こむぎこ パンこ でんぷん	油 ごま油	醤油 オイスターソース	452	17.5	1.5
		チンゲンサイの ちゅうかあえ マーボー豆腐	ハム	茨城をたべよう給食	チンゲンサイ	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	りんご酢 醤油	637	23.9	1.8
			とりにく だいず とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま油	豆板醤(大豆) 甜麺醤(大豆・ごま) 中華だし 醤油	859	30.8	2.5
22	木	きなこあげパン 牛乳 チキンサラダ	きなこ	だっしふん乳 牛乳			こむぎこ きび砂糖	マーガリン 大豆油	塩	438	19.2	1.5
		シーフードチャウダー	とりにく		にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング (大豆)		634	27.2	2.1
			ベーコン いか えび ほたて	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム	じゃがいも でんぷん	油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) ベシャメルソース (小麦・乳・大豆)	807	33.7	2.8
23	金	とんこつラーメン (ちゅうかめん・ とんこつラーメンスープ)	ふたにく		にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ	こむぎこ	油	とんこつスープ (豚・小麦・大豆) 中華だし 塩 こしょう	532	21.2	2.0
		牛乳 やぎぎょうさ	とりにく	ふたにく だいず	にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん もちこ	ごま油	塩 酒 醤油 オイスターソース	715	28.6	2.5
		チンゲンサイと アスパラガスのサラダ			チンゲンサイ アスパラガス にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	醤油 りんご酢	817	33.0	3.1
26	月	タコライス (ごはん・ タコライスのぐ)	ぎゅうにく だいず ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ほししいたけ えだまめ	3め 砂糖	油	チリパウダー 酒 塩 パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ ソース 醤油	421	18.8	1.5
		牛乳 こまつなのナムル		牛乳	こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま ごま油	醤油	585	26.1	2.0
		もずくとチンゲンサイの スープ	とりにく とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ			酒 中華だし 醤油 塩	777	32.8	2.8
27	火	ごはん 牛乳 いわしのなんぼんづけ	いわし			ねぎ	3め 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま油	醤油 酢 唐辛子	430	18.3	1.5
		ごもくきんぴら	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 かつおだし	611	23.6	2.0
		なめこのみそしる	みそ		にんじん こまつな	なめこ だいこん こんにゃく	じゃがいも		かつおだし 醤油	785	28.7	2.5
28	水	むぎごはん 牛乳 チンジャオロース	ふたにく	牛乳	ピーマン パプリカ	たけのこ ほししいたけ しょうが	3め むぎ でんぷん	油	酒 醤油 ちよみベース (小麦・大豆・りんご) オイスターソース)	411	17.0	1.5
		もやしときゅうりの ちゅうかあえ	まぐろ		ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり とうもろこし			ドレッシング (小麦・大豆・ごま)	574	23.8	2.0
		ちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ		ごま油	中華だし 醤油	774	28.9	2.6
29	木	ミルクパン チョコクリーム 牛乳 ごぼうサラダ		だっしふん乳 れん乳 牛乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン チョコクリーム	塩	442	18.5	1.5
		ポークビーンズ	とりにく		にんじん とうみょう	ごぼう きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ(大豆) ごま	りんご酢 醤油 こしょう	628	26.2	2.1
			ふたにく だいず		にんじん トマト	しめじ たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) ソース ケチャップ こしょう	783	32.7	2.7
30	金	ごはん 牛乳 シジャモフライ	シジャモ	牛乳			3め			450	18.8	1.4
		ごますあえ	だいず		こまつな みすな	にんじん しめじ	パンこ(こむぎ) こむぎこ でんぷん 砂糖	大豆油 ごま	塩 醤油 酢	638	25.4	1.8
		ちくぜんに	とりにく ちくわ (いとよりだい)		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ	さといも 砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 かつおだし	791	30.7	2.1

※ 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。

※ えいりょ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。

朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう

栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g	
							A	B1	B2	C			
							μg	mg	mg	mg			
幼稚園	平均量 基準量	453 490	18.6 15~25	14.7 10~16	257 290	66 30	2.6 2.0	215 190	0.47 0.30	0.44 0.30	23 15	1.6 1.5未満	4.7 3.0以上
小学校	平均量 基準量	629 650	25.0 21~33	19.8 14~22	354 350	87 50	3.2 3.5	284 200	0.67 0.40	0.62 0.40	28 25	2.1 2.0未満	6.0 4.5以上
中学校	平均量 基準量	792 830	30.7 27~42	23.5 18~28	403 450	107 120	4.2 4.5	345 300	0.87 0.50	0.71 0.60	37 35	2.6 2.5未満	7.8 7以上