

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				
1	木	チリドック (コッペパン・チリドックのぐ)	とりにく だいす 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 フレンチサラダ		牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		609	25.1	2.6
		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 でんぶん	油	バシャメルソース (小麦・乳・大豆) コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	774	31.4	3.2
2	金	ごはん 牛乳	子どもの日給食		牛乳		こめ			508	20.4	1.6
		かつおカツ	かつお		たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん	大豆油	醤油 塩		683	26.0	2.0
		こんにゃくのきんぴら	ちくわ (いとよりだい) とうふ あぶらあげ みそ		さやいんげん にんじん にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく しめじ たけのこ 	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 唐辛子 かつおだし	839	31.5	2.5
7	水	かしわもち 	あずき				こめこ みずあめ		塩			
		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 でんぶん	油	醤油 みりん 酢 かつおだし	617	23.6	2.4	
8	木	ちくさあえ とんじる	あぶらあげ ぶたにく 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	オリーブ油	醤油 酢 かつおだし	773	28.6	3.0
		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 カレーコ カレールー (小麦・大豆) りんご酢 こしょう	610	25.6	2.3
9	金	ツナマヨサラダ	まぐろ		にんじん ブロッコリー	キャベツ えだまめ		ノンエッグ マヨネーズ(大豆)		779	32.0	2.9
		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・さんさいうどんじる)	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 みすな うど 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
12	月	牛乳 ミネラルたっぷりサラダ	だいす かまぼこ(たら) とうにゅう おから	牛乳 くきわかめ	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	589	26.0	2.5
		どうにゅうドーナッツ					こめこ 砂糖	大豆油	酢	790	33.5	3.1
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ			442	18.5	1.7
13	火	さばのりよくちややき ごまあえ	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
		わかだけじる	とうふ みそ	わかめ	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
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ			441	21.3	1.5
14	水	ユーリンチー	とりにく			しょうが にんにく ねぎ	でんぶん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酒 酢	631	26.9	2.0
		バンサシズー	ハム		こまつな にんじん	もやし きゅうり	でんぶん 砂糖	ごま油	りんご酢 醤油 辛子	797	32.9	2.5
		キムチスープ	ぶたにく 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		醤油 塩 酢			
15	木	ハンバーガー (まるパン・ハンバークトマトソース)	とりにく ぶたにく 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 でんぶん 砂糖	マーガリン 油	塩 ソース ケチャップ ワイン こしょう 塩	436	18.6	1.8
		牛乳 コールスローサラダ		牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		602	25.1	2.4
		どうにゅうスープ	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 でんぶん	油	こしょう コンソメ (小麦・大豆・鶏)	783	31.2	2.8
16	金	ルーローハン (ごはん・ルーローハンのぐ)	ぶたにく 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 でんぶん	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 ビーフンスープ	とりにく	牛乳	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	799	27.2	2.4
		ダイウンパインアップル				パインアップル						
19	月	ごはん 牛乳	美味しお給食		牛乳		こめ			448	20.8	1.6
		いかのレモンソース	いか			しょうが レモン	砂糖 でんぶん	大豆油	酒 醤油	643	26.7	2.0
		ひじきとだけのこの 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
19	月	もやしのごまみそじる	ぶたにく 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 しつ (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)	どりにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ	こめ 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
		生乳		生乳						694	19.9	1.8
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル みかん もも パナナ	砂糖			877	24.5	2.0
21	水	ごはん 生乳 やさしいパオズ	ぶたにく とりにく	生乳 ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ パンこ でんぶん	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	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	
		マーボー豆腐	どりにく 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 でんぶん	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	きなこ	だっしぶん乳			こむぎこ きび砂糖	マーガリン 大豆油	塩	438	19.2	1.5
		生乳 チキンサラダ	どりにく	生乳	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
		シーフードチャウダー	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 でんぶん	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)	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ	こむぎこ	油 油	塩 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
		生乳 やきぎょうさ	どりにく ぶたにく だいず	生乳	にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん 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 ぶたにく		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	こめ 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
		生乳 こまつなのナムル		生乳	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	どりにく とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきだけ			酒 中華だし 醤油 塩	777	32.8	2.8
27	火	ごはん 生乳 いわしのなんばんづけ	いわし	生乳		ねぎ	こめ 砂糖 でんぶん	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
		なめこのみそじる	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 生乳 チンジャオロース	ぶたにく	生乳	ピーマン パプリカ	たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ でんぶん	油	酒 醤油 ちょうみベース (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	どりにく 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 生乳		だっしぶん乳 れん乳 生乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン チョコクリーム	塩	442	18.5	1.5
		ごぼうサラダ	どりにく		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
		ポークビーンズ	ぶたにく 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 生乳 シシャモフライ	シシャモ	生乳			こめ パンこ(こむぎ) こむぎこ でんぶん	大豆油	塩	450	18.8	1.4
		ごますあえ	だいず		こまつな にんじん みずな	しめじ	砂糖	ごま	醤油 酢	638	25.4	1.8
		ちくぜんに	どりにく 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。

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	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	g	g
幼稚園	平均量	453	18.6	14.7	257	66	2.6	215	0.47	0.44	23	1.6	4.7
	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	629	25.0	19.8	354	87	3.2	284	0.67	0.62	28	2.1	6.0
	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	792	30.7	23.5	403	107	4.2	345	0.87	0.71	37	2.6	7.8
	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