

令和7年6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				
2 月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース	とりにく ぶたにく	牛乳		たまねぎ だいこん	でんぷん パンこ		ほん酢(りんご) 醤油 こしょう 塩	446	199	1.6
	ごまあえ			ごまうな にんじん とうみょう にんじん	もやし	砂糖	ごま	醤油 酢	621	255	1.9
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく ほししいたけ				かつおだし 酒 醤油 塩	775	308	2.3
3 火	キムタクごはん (むぎごはん・ キムタクごはんのぐ)	ぶたにく	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 だいこん	ごめ むぎ 砂糖 もちこ	ごま油	醤油 唐辛子 塩 酢	437	176	1.8
	牛乳 はるさめサラダ	ハム たまご	牛乳	ごまうな	キャベツ もやし きゅうり	でんぷん 砂糖	ごま ごま油	醤油 りんご酢	637	246	2.4
	チンゲンサイのスープ	とりにく とうぶ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ えのきだけ だけのこ しょうが	でんぷん		醤油 塩 こしょう 中華だし	807	304	3.0
4 水	ごはん 牛乳 タコメンチカツ	たら だこ だいす	牛乳 あおさ		キャベツ しょうが	でんぷん こむぎこ パンこ(こむぎ)	大豆油	塩	460	176	1.5
	ごもくぎんひら	あぶらあげ	虫歯予防デー かみかみ給食	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	砂糖	ごま油 ごま	醤油 みりん 唐辛子 かつおだし	644	233	1.8
	もやしのごまみそじる	ぶたにく みそ		ごまうな にんじん	もやし キャベツ		ごま	かつおだし	804	285	2.3
	レモンゼリー				ナタデココ レモン	砂糖 でんぷん					
5 木	くろパン		だっしふん乳		こむぎこ 砂糖 黒砂糖	マーガリン		塩	430	194	2.0
	牛乳 オムレツ	たまご	牛乳		でんぷん	油		塩 酢			
	ジャンナンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	とうにゅう バター	塩 こしょう	605	264	2.7
	ジーランドとズッキーニ のトマトスープ	エビ イカ とりにく		トマト ほうれんそう	ズッキーニ キャベツ たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	759	327	3.2
6 金	とりなんばんうどん (ソフトメン・ とりなんばんうどんじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん ごまうな	たまねぎ ねぎ	こむぎこ		塩 醤油 塩 みりん かつおだし 唐辛子	525	222	1.8
	牛乳 かきあげ		牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ ごぼう えだまめ	でんぷんこ (小麦)	大豆油		625	258	2.2
	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト						809	321	2.9
9 月	ごはん 牛乳 なっとう	だいす	牛乳			ごめ			440	199	1.8
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ だけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油	だれ (小麦・大豆) からし(りんご) 酒 醤油 豆板醤(大豆) 甜麺醤(大豆・ごま)	626	263	2.2
	かぶのみそじる	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	777	313	2.7
10 火	ごはん かつおぶしかけ 牛乳	かつおぶし	のり 牛乳		まうちゅ	ごめ でんぷん		塩	455	200	1.5
	きびなごサクサクあげ ごまうなのナムル	きびなご みそ		ごまうな にんじん	もやし にんにく キャベツ	こむぎこ でんぷん	大豆油	醤油 みりん 塩	642	267	1.7
	ほうほうさい	ぶたにく エビ イカ あつあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが はくさい だけのこ	でんぷん	油	醤油 塩 こしょう 酒 中華だし	832	335	2.2
11 水	ごはん 牛乳 いわしのうめに	梅雨入り給食	牛乳 ごんぶ		うめ	ごめ 砂糖 でんぷん		醤油 みりん	513	249	1.9
	ごますあえ	いわし かつおぶし		ごまうな にんじん	もやし しめじ	砂糖	ごま	醤油 酢	650	287	2.2
	どんじる	ぶたにく とうぶ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		かつおだし	822	354	2.8
12 木	ごめこパン		だっしふん乳			こむぎこ ごめこ 砂糖	マーガリン	塩	454	209	2.0
	牛乳 マカロニグラタン	ウインナー	牛乳 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ ごめこ	バター	コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩	598	276	2.5
	えだまめサラダ			ごまうな バブリカ	えだまめ キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	醤油 りんご酢			
13 金	ミネストローネ	とりにく ひよこまめ いんげんまめ		トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 (小麦・鶏・大豆) ケチャップ こしょう	762	349	3.2
	ハヤシライス (ごはん・ ハヤシルー)	ぶたにく しょういんげんまめ		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	ごめ じゃがいも		ハヤシルー (小麦・乳・大豆・鶏・豚) カレールー(小麦・大豆) ワイン	572	155	1.7
	はっごう乳 ブロッコリーサラダ		はっごう乳			砂糖			719	192	2.1
16 月	ポシテドーナッツ	たまご コゴア だいす	粉乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	こむぎこ 砂糖 でんぷん	油	ドレッシング (大豆)	909	246	2.7
	ごはん 牛乳 イカのチリソース	イカ	牛乳		にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酒 ケチャップ 豆板醤(大豆) 中華だし	457	205	1.4
	ツチマヨサラダ	まぐろ		にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし		ソニエック マヨネーズ(大豆)	りんご酢 こしょう	653	264	1.7
	ウシタン汁	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが	ウシタン	油	塩 こしょう 醤油 中華だし	827	324	2.2

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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質					
17	火	ごはん 牛乳 さばのてりやき かりかりづけ	さば	牛乳		きゅうり だいごん かぶ	砂糖	でんぷん		醤油 みりん 酒 醤油 りんご酢 塩 かつおだし	477	189	1.2
		じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	たまねぎ だけのこ ほししいたけ こんにゃく しょうが 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	655	24.5	1.5	
										824	299	2.0	
18	水	わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ ちゅうかサラダ		わかめ 牛乳		しょうが		でんぷん	大豆油	醤油 酒 りんご酢 醤油 辛子	449	22.3	2.2
		どうにゅうみそじる	とりにく みそ どうにゅう あぶらあげ		にんじん ごまづな	たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう	じゃがいも でんぷん		かつおだし	640	28.1	2.8	
										809	34.5	3.3	
19	木	はちみつパン 牛乳 ごぼうカレーサラダ		だっしふん乳 牛乳		ごぼう きゅうり キャベツ		ごむぎこ 砂糖 はちみつ	マーガリン	塩	412	15.5	1.2
		フエイジョアータ	ぶだにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ごま ノンエック マヨネーズ(大豆)	油	カレー粉 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆) ごしょう ソース ケチャップ ワイン	602	22.5	1.7
										763	28.0	2.2	
20	金	きりぼしだいごんいり ビビンバ (むぎごはん・ ビビンバのぐ)	ぶだにく	美味しお給食		きりぼしだいごん しょうが にんにく	砂糖	ごま油		酒 醤油	493	20.0	1.5
		牛乳 ナムル		牛乳	ごまづな にんじん とうみょう	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油	醤油		642	24.4	1.8
		わかめとたまごのスープ	たまご どうふ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ	でんぷん		塩 ごしょう 中華だし		814	30.1	2.3
23	月	ごはん 牛乳 やきぎょうざ ピリカラサラダ	ぶだにく どりにく ないす		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	ごむぎこ でんぷん 砂糖		醤油 ごしょう		411	15.8	1.2
		にくどうふ	ぶだにく どうふ		チンゲンサイ 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		630	23.1	1.6
					にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ しらたき	でんぷん	油	醤油 みりん		784	28.1	2.0
24	火	ボークカレーライス (むぎごはん・ ボークカレー)	ぶだにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごめ むぎ じゃが16	油		ケチャップ カレールー (小麦・鶏・豚・大豆・りんご)	478	15.1	1.5
		牛乳 かいそうサラダ	茨城を食べよう給食 まくろ	牛乳 わかめ	ごまづな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング (小麦・大豆)			682	21.3	2.0
		メロン				メロン					859	26	2.5
25	水	ごはん 牛乳 ますのみそネーズやき	ます みそ	牛乳		たまねぎ しめじ	ごめ		ノンエック マヨネーズ(大豆)	塩	445	20.6	1.6
		いりとりやきの うめのかあえ しんじゃがいもの みそじる	かつおぶし		ごまづな パブリカ 黄ピーマン	キャベツ うめ しそ たまねぎ	砂糖	ごま 油	醤油 酢		632	26.2	2.0
			どうふ みそ	わかめ	にんじん		じゃが16 		かつおだし		798	32.0	2.6
26	木	マヒマヒバーガー (まるパン・マヒマヒフライ・ ノンエックタルタルソース)	シイラ	だっしふん乳			ごむぎこ 砂糖 パンこ ごめこ ごむぎこ	マーガリン 大豆油	塩 塩 ごしょう		452	17.5	2.0
		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			611	23.7	2.7
		ひじきスープ	とりにく	ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃが16	油	コンソメ 塩 ごしょう (小麦・鶏・大豆)		754	29.2	3.3
27	金	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき	とりにく	牛乳			ごめ			醤油 酒 みりん	400	25.6	1.5
		ごまづなサラダ			ごまづな にんじん	もやし キャベツ にんにく	砂糖	ごま ごま油	醤油		576	31.7	1.9
		どさんごじる	とりにく どうふ みそ		にんじん ごまづな	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	どうにゅう バター	かつおだし		742	36.4	2.4
30	月	ひじきごはん (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	えだまめ こんにゃく	ごめ 砂糖	油		しょうゆ みりん かつおだし	431	17.9	1.6
		牛乳 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	609	23.9	1.9
		なめこどうふの みそじる	どうふ みそ		ごまづな にんじん	なめこ だいごん ねぎ				かつおだし	763	29.1	2.5

※ 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 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
幼稚園	平均量	458	19.4	14.9	277	68	3.0	199	0.46	0.42	30	1.6	4.9
	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	633	25.2	19.3	371	89	3.8	259	0.66	0.58	36	2.1	6.2
	基準量	660	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	798	31.0	22.7	415	111	4.6	314	0.86	0.65	45	2.6	8.1
	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