



令和7年7月 予定献立表



日曜	こんだてめい	ざいりょうめい						その他の調味料	えいりょうりょう					
		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			エネルギー	たんぱく質	食塩相当量			
		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		(kcal)	(g)	(g)			
1 火	むぎごはん					こめ	むぎ							
	牛乳		牛乳								417	17.6	1.4	
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが	砂糖	しょうが	油	醤油 酒	こしょう	612	24.5	1.8	
	もやしのごまあえ			ごまつな にんじん とうみょう	もやし	砂糖	ごま		醤油 酢					
わかめとたけのこのスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ たまねぎ	でんぷん			コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩 醤油		774	30.2	2.3		
2 水	ごはん					こめ								
	牛乳		牛乳								413	16.5	1.0	
	てづくりふりかけ	かつおぶし ちりめんじゃこ	ひじき			砂糖	ごま ごま油		しょうゆ みりん					
	ピリッとサラダ			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		607	23.2	1.4	
あつあげととうふのうまに	とうふ ふたにく だいず みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		油	酒 醤油 中華だし		765	28.5	1.8		
3 木	くろパン		だっしふん乳			こむぎこ 黒砂糖	マーガリン		塩		438	21.8	1.6	
	牛乳		牛乳											
	ホキのバジルやき	ホキ		バジルソース (大豆・小麦)				ノンエッグ マヨネーズ(大)			626	28.8	2.2	
	やさしいサラダ			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 (魚醤)	こしょう					
かぼちゃのポタージュ	とりにく しろいんげんまめ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター		ポタージュスープ (乳・小麦・牛肉・大豆) コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩		798	35.7	3.0		
4 金	むぎごはん					こめ	むぎ							
	牛乳		牛乳								441	20.8	1.7	
	さばのさいきょうやき	さば みそ				砂糖			みりん 酒		621	26.5	2.0	
	きりぼしだいこんのサラダ		くきわかめ	ごまつな にんじん	キャベツ えだまめ きりぼしだいこん	砂糖	ごま ごま油		酢 醤油					
とうがんじる	とりにく とうふ		にんじん	とうがん ねぎ たまねぎ えのきたけ			ごま油	かつおだし 塩 みりん 醤油		782	32.5	2.5		
7 月	ごはん	七夕給食				こめ					494	19.6	1.2	
	牛乳													
	ほしのハンバーグ ラタトゥイユソース	とりにく ふたにく だいず みそ		ピーマン トマト	たまねぎ スッキーニ なす にんにく しょうが	でんぷん	油		こしょう ソース ケチャップ ワイン		681	25.7	1.2	
	あおのりポテト		あおのり			じゃがいも	とうにゅうバター		塩 こしょう					
	たなばたじる	とりにく とうふ		オクラ にんじん ごまつな	ねぎ	そうめん でんぷん			塩 醤油 かつおだし		873	32.9	1.9	
たなばたゼリー	とうにゅう	かんてん	メロン レモン		砂糖 でんぷん									
8 火	ごはん					こめ					444	20.9	1.5	
	牛乳		牛乳											
	いかのレモンソース	イカ			しょうが レモン	砂糖 でんぷん	大豆油		酒 醤油		637	26.9	1.9	
	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 たけのこ しめじ こんにゃく	砂糖	ごま ごま油		醤油 みりん 唐辛子					
かみなりじる	ふたにく とうふ みそ		にんじん ごまつな	なす たまねぎ えのきたけ			油	かつおだし		802	31.6	2.4		
9 水	ピリからどん (ごはん・ ピリからどんのぐ)	ふたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油		醤油 みりん 酒 中華だし 豆板醤(大豆)		403	17.7	1.6	
	牛乳		牛乳											
	きゅうりのちゅうかつげ			にんじん	きゅうり かぶ	砂糖	ごま油		醤油 酢		595	24.7	2.0	
	エビだんごスープ	エビ とうふ ふたにく タラ		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぷん		油	中華だし 塩 醤油 こしょう		753	30.5	2.6	
10 木	コロッケバーガー (まるパン・ やさしいコロッケ)	だいず	だっしふん乳		たまねぎ とうもろこし	こむぎこ 砂糖	マーガリン		塩 こしょう		434	17.8	1.8	
	牛乳		牛乳											
	シーフードサラダ	イカ エビ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング (ごま・大豆・豚・鶏)		606	25.0	2.4		
	とうにゅう クリームスープ	ベーコン とうにゅう いんげんまめ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	とうにゅうバター		コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩		781	31.6	3.0	
11 金	なつやさいカレーライス (むぎごはん・ なつやさいカレー)	茨城をたべよう給食				こめ	むぎ				482	14.1	2.1	
	牛乳	とりにく しろいんげんまめ		にんじん トマト さやいんげん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく	じゃがいも	油	カレールー (小麦・鶏・大豆)						
	ふくじんあえ			みずな	きゅうり キャベツ なす だいこん れんこん しょうが しそ	砂糖	ごま		醤油 塩		689	20.1	1.7	
	すいか				すいか						870	24.5	3.3	

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			
		ちやくやくほねになる		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				
14 月	ごはん					こめ			461	21.3	1.6
	牛乳	美味しお給食	牛乳								
	アジフライ	アジ だいす				こむぎこ パンコ	大豆油	塩	639	27.6	1.9
	なまあげの ゴーヤチャンプルー	ぶたにく たまご なまあげ かつおぶし		にんじん	ゴーヤ もやし たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま油	醤油 塩 酒	807	35.3	2.3
もずくスープ	とりにく とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきだけ				中華だし 塩 醤油 酒			
15 火	ごはん					こめ			427	18.1	1.4
	牛乳		牛乳								
	えだまめひじき まんじゅう	ぶたにく とうふ かつおぶし	ひじき こんにゃく	にんじん	えだまめ しょうが こんにゃく	こむぎこ でんぷ ん		醤油 塩 こしょう	614	24.5	1.7
	ぶたにくとピーマンの オイスターいため	ぶたにく		パプリカ ピーマン	たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	ごま油	醤油 酒 オイスターソース(魚醤)	759	29.2	2.3
ちゅうかコーンスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ とうもろこし	でんぷん		塩 こしょう 中華だし 醤油				
16 水	わかめごはん		わかめ			こめ		塩	445	22.3	1.9
	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	636	28.0	2.4
	おかかマヨネーズ	かつおぶし ちくわ(タラ)		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) ごま	醤油	807	34.6	3.0
なつやさいのとんじる	ぶたにく みそ とうふ		にんじん オクラ モロヘイヤ トマト	なす たまねぎ こんにゃく		ごま油	かつおだし				
17 木	チーズパン		だっしふん乳 チーズ			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	411	17.1	1.4
	牛乳		牛乳								
	ブロッコリーと かぼちゃのサラダ	まぐろ		ブロッコリー かぼちゃ	きゅうり たまねぎ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ(大豆) ドレッシング	醤油 こしょう	600	24.6	1.9
	チリコンカン	きゅうりにく だいす あかいんげんまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ スッキーニ マッシュルーム にんにく	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 チリパウダー ワイン 塩 こしょう	761	30.7	2.6
18 金	ひやしちゅうか (ちゅうかめん・ ひやしちゅうかのぐ・ スープ)	ハム たまご		とうみょう にんじん	きゅうり とうもろこし もやし	こむぎこ 砂糖 でんぷん	油	塩	551	21.5	2.2
	牛乳		牛乳					スープ (小麦・牛肉・大豆・ごま油)			
	ちくわのカレーあげ	ちくわ(タラ)				でんぷん (小麦)	大豆油	カレー粉	727	28.7	2.4
	ミニトマト			ミニトマト					850	34.2	3.0
22 火	チキンライス (ごはん・ チキンライスのぐ)	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし しめじ グリーンピース	こめ	どうにゅうバター 油	ケチャップ こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	450	19.3	2.0
	牛乳		牛乳						636	25.8	2.4
	ほうれんそうオムレツ	たまご だいす		ほうれんそう		でんぷん	油	塩 こしょう 酢	778	30.7	2.8
	やさいとベーコンの みそじる	ベーコン みそ		にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	油	かつおだし			
23 水	ごはん					こめ			476	15.8	1.2
	牛乳		牛乳								
	こまつなともやしの ナムル	茨城をたべよう給食		こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま油 ごま	酢 醤油			
	マーボーなす	ぶたにく だいす とうふ みそ		にんじん ピーマン	なす たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	豆板醤(大豆) 甜麺醤 (大豆・ごま油) 中華だし 醤油	665	22.1	1.5
アイスふうデザート		アイスデザート (乳・大豆・ ゼラチン)		いちご	みずあめ 砂糖			756	26.7	2.0	

- ※ 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。
- ※ 太字は大子町産食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。
- ※ えいようりょう欄の上段は園児、中段は小学生、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
		kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C		
								μg	mg	mg	mg		
幼稚園	平均量	449	18.8	13.6	268	65	2.6	199	0.50	0.41	31	1.6	4.9
	基準量	530	15~25	10~16	290	40	2.0	160	0.30	0.30	20	1.5未満	4.0以上
小学校	平均量	636	25.4	18.6	378	87	3.3	263	0.71	0.60	38	2.0	6.2
	基準量	650	21~33	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上
中学校	平均量	801	31.3	21.9	419	109	4.4	318	0.92	0.68	47	2.5	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

朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう!