



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							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	たんぱく質	食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)	(g)	(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
1 火	むぎごはん					300 小麦					
	牛乳		牛乳						417	17.6	1.4
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酒 こしょう			
	もやしのごまあえ			ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	醤油 酢	612	24.5	1.8
2 水	わかめとたけのこのスープ	とうふ	わかめ	ごまつな にんじん	たけのこ 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
	ごはん					300					
	牛乳		牛乳								
	てうくりふりかけ	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	413	16.5	1.0
3 木	ピリッとサウダ			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	607	23.2	1.4
	あつあけととうふのうまに	とうふ ぶたにく だいす みそ		にんじん	しょうが たけのこ にんにく	砂糖	油	酒 醤油 中華だし	765	28.5	1.8
	くらパン		だっしふん乳			小麦	黒砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳						438	21.8	1.6
4 金	ホキのバジルやき	ホキ		バジルのソース (大豆・小麦)			マヨネーズ(大)	塩			
	やさいサウダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング (魚醤)	こしょう	626	28.8	2.2
	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	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
	むぎごはん					300 小麦					
5 土	牛乳		牛乳								
	さばのさいきょうやき	さば みそ				砂糖		みりん 酒	441	20.8	1.7
	きりぼしだいこんのサウダ		くきわかめ	ごまつな にんじん	キャベツ えだまめ	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油	621	26.5	2.0
	とうがんじる	とりにく とうふ		にんじん	とうがん ねぎ		ごま油	かつおだし 塩 みりん 醤油	782	32.5	2.5
6 日	ごはん					300					
	牛乳		牛乳								
	ほしのバシバグ	とりにく ぶたにく だいす みそ		ピーマン トマト	たまねぎ スズキニ	でんぷん	油	こしょう ソース ケチャップ	494	19.6	1.2
	ラタトゥイユソース				なす にんにく しょうが			ワイン	681	25.7	1.2
7 月	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			
	たなぼたじる	とりにく とうふ		オクラ にんじん	ねぎ	ぞうめん		塩 醤油	873	32.9	1.9
	たなぼたゼリー	とうにゅう	かんてん	メロシ しもじ		砂糖	でんぷん	かつおだし			
	ごはん					300					
8 火	牛乳		牛乳						444	20.9	1.5
	いかのしモンソース	イカ			しょうが しモン	砂糖	でんぷん	酒 醤油			
	ごもくぎんひら	あぶらあげ		にんじん	ごぼう たけのこ	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん	637	26.9	1.9
	かみなりじる	ぶたにく とうふ		さやいんげん	しめじ			唐辛子			
9 水	ピリからどん (ごはん・ピリからどんのく)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	砂糖	でんぷん	醤油 みりん 酒	403	17.7	1.6
	牛乳		牛乳		きくらげ にんにく			中華だし			
	きゅうりのちゅうかうづけ			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		チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ	でんぷん	油	中華だし 塩 醤油	753	30.5	2.6
10 木	コロケバーガー (まるパン・やさいコロケ)	だいす	だっしふん乳	にんじん	たまねぎ どうもろこし	小麦	砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳	さやいんげん		じゃがいも	大豆油	塩 こしょう	434	17.8	1.8
	シーフードサウダ	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		にんじん	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)	とりにく しろいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ なす	じゃがいも	油	カレールー (小麦・鶏・大豆)	482	14.1	2.1
	牛乳		牛乳	さやいんげん	かぼちゃ ピーマン						
	ぶくじんあえ			みずな	きゅうり	キャベツ	ごま	醤油 塩	689	20.1	1.7
	すいか				だいこん	れんこん			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							えいよりよう		
			ちやにくやほねになる		からだのちようしをととのえる		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					ごめ			461	21.3	1.6
		牛乳	美味しお給食	牛乳								
		アジフライ	アジ だいず				ごむぎこ パンこ	大豆油	塩	639	27.6	1.9
		なまあげの ゴーヤチャンプルー	ふたにく 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
15	火	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 えのぎだけ			中華だし 塩 醤油 酒			
		ごはん					ごめ			427	18.1	1.4
		牛乳		牛乳								
		えだまめひじき まんじゅう	ふたにく とうふ かつおぶし	ひじき こんぶ	にんじん	えだまめ しょうが こんにゃくこ	ごむぎこ でんぶ ん		醤油 塩 こしょう			
16	水	ふたにくとピーマンの オイスターいため	ふたにく		パプリカ ピーマン	だけのこ たまねぎ ほししいだけ にんにく しょうが	でんぶん 砂糖	ごま油	醤油 酒 オイスターソース(魚醤)	614	24.5	1.7
		ちゅうがゴンスープ	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	でんぶん		塩 こしょう 中華だし 醤油	759	29.2	2.3
		わかめごはん		わかめ			ごめ		塩	445	22.3	1.9
		牛乳		牛乳								
17	木	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぶん	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)		ごまつな にんじん	きゅうり キャベツ	ノンエック マヨネーズ(大豆) ごま		醤油	807	34.6	3.0
		なつやさいのどんじる	ふたにく 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			
		チーズパン		だっしぶん乳 チーズ 牛乳			ごむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	411	17.1	1.4
18	金	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	ノンエック 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	きゅうにく だいず あかいんげんまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ スズキーニ 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
		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		どうみょう にんじん	きゅうり どうもろこし もやし	ごむぎこ 砂糖 でんぶん	油	塩	551	21.5	2.2
22	火	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)				でんぶんこ (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
		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 どうもろこし しめじ グリーンピース	ごめ	とうにゅうバター 油	ケチャップ こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	450	19.3	2.0
23	水	牛乳		牛乳						636	25.8	2.4
		ほうれんそうオムレツ	たまご だいず		ほうれんそう		でんぶん	油	塩 こしょう 酢	778	30.7	2.8
		やさいとベーコンの みそしる	ベーコン みそ		にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ ほししいだけ	じゃがいも	油	かつおだし			
		ごはん	茨城をたべよう給食				ごめ			476	15.8	1.2
23	水	牛乳		牛乳								
		ごまつなともやしの ナムル			ごまつな 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	ふたにく だいず とうふ みそ		にんじん ピーマン	なす たまねぎ だけのこ しょうが ほししいだけ にんにく	砂糖 でんぶん	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	1.5～2.5	1.0～1.6	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	2.1～3.3	1.4～2.2	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	2.7～4.2	1.8～2.8	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!