

令和5年9月 予定献立表

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						えいりょうりよう			
			ちやくにやくほねになる		からだのちやうしをとのえる		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)	脂質 (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	金	ごはん わかめふりかけ 牛乳 とりにくのからあげ ハンパンスー なすいりどんじる シュークリーム	かつおぶし	わかめ ちりめん 牛乳	あかしそ		ごま	塩	508	22.6	1.7	
4	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご てっごつサラダ こんにやくのおかがに	たまご	牛乳			ごま	醤油 塩	432	20.5	1.7	
5	火	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ほくほくきんぴら ごじる	ほっけ	牛乳			ごま	醤油 塩	406	21.8	1.7	
6	水	ガパオごはん (ごはん・ ガパオごはんのぐ)	ぶたにく ぎゅうにく だいず		ピーマン にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく	ごま 砂糖	油	569	20.4	1.9	
7	木	チーズパン 牛乳 フェイジョアード かぼちゃサラダ なし		チーズ だっしふん乳 牛乳			ごまごこ 砂糖	マーガリン	424	16.9	1.4	
8	金	ひやしサラダうどん (ひやしソフトメン・ めんつゆ サラダうどんのぐ)	とりにく	わかめ			ごまごこ		518	24.6	1.6	
11	月	ごはん 牛乳 あじのオイマヨやき どうがんのツナあえ かみなりじる	あじ	牛乳			ごま	醤油 酒	432	19.4	1.6	
12	火	ごはん 牛乳 とうふナゲット チンジャオロース にくだんごスープ	とうふ とうふ たら ぶたにく	牛乳			ごまごこ 砂糖	マーガリン	460	18.2	1.8	
13	水	バターチキン カレーライス (むぎごはん・ バターチキンカレー)	とりにく しろいんげんまめ	ヨーグルト			ごまごこ 砂糖	バター	487	16.4	1.7	
14	木	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきのいために もやしのごまみそじる		牛乳			ごまごこ 砂糖	醤油 塩	462	17.5	1.8	
15	金	ミルクパン 牛乳 わかさぎのフリッター ゆきそば ひじき入りたまごスープ	わかさぎ	牛乳			ごまごこ 砂糖	マーガリン	450	17.4	1.9	

大子町立学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						えいりょうりよう			
			ちやくにやくほねになる		からだのちやうしをとのえる		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)	脂質 (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				
19	火	きのこごはん (ごはん・ きのこごはんのぐ)	とりにく あぶらあげ				ごま	醤油 酒	446	20.7	1.5	
20	水	ごはん 牛乳 きのこいりシューマイ		牛乳			ごま	醤油 塩	437	18.2	1.5	
21	木	ごはん 牛乳 いわしのおかがに ポテトさっぱりサラダ きのこじる		牛乳			ごま	醤油 塩	444	23.3	1.8	
22	金	てりやきチキンバーガー (まるパン・ チキンパティ)		牛乳			ごま	醤油 塩	618	28.8	2.1	
25	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごまあえ		牛乳			ごま	醤油 塩	421	19.4	1.5	
26	火	わかさぎごはん 牛乳 なっとう		牛乳			ごま	醤油 塩	440	17.9	1.4	
27	水	ごはん 牛乳 さんまのかばやき わかめのおひたし		牛乳			ごま	醤油 塩	451	16.8	1.6	
28	木	ビスキーパン 牛乳 えだまめサラダ グラムチャウダー		牛乳			ごま	醤油 塩	427	18.0	1.6	
29	金	つきみうどん (ソフトメン・ つきみうどんじる)		牛乳			ごま	醤油 塩	523	17.9	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。 ※ えいりょうりよう欄の上段は園児、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。

栄養量	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) エネルギー	たんぱく質					脂質				食塩相当量	食物繊維	
		たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄							
		g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C			
幼稚園	平均量 基準量	458 490	19.4 15~25	15.7 10~16	262 290	66 30	3.1 2.0	193 190	0.44 0.30	0.42 0.30	22 15	1.7 1.5未満	4.5 3.0以上
小学校	平均量 基準量	632 650	25.6 21~33	20.7 14~22	366 350	87 50	3.7 3.5	254 200	0.63 0.40	0.60 0.40	28 25	2.1 2.0未満	5.7 4.5以上
中学校	平均量 基準量	800 830	31.4 27~42	25.2 18~28	402 450	106 120	4.8 4.5	306 300	0.82 0.50	0.68 0.60	36 35	2.7 2.5未満	7.4 7以上