

令和5年10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			
			ちやくやくほねになる		からだのちようしをとのえる		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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質				
2	月	ひじきごはん (ごはん・ひじきごはんのぐ) 牛乳 メンチカツ どうぶとなめこのみそしる	どりにく あぶらあげ 牛乳	ひじき 牛乳	にんじん	えだまめ ごんにやく	砂糖	油	醤油 みりん かつおだし	499	19.4	1.8
3	火	ごはん 牛乳 ジューマイ ぶたにくとチンゲンサイの オイスターいため むぎとやさいのスープ	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ パプリカ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく しょうが たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん ごむぎ 砂糖	ごま油	醤油 酒 オイスターソース コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	636	24.5	1.5
4	水	ごはん 牛乳 ほっけのおしおやき もやしあえ どりにくどきつまいもの うまに	ほっけ	牛乳	ごまつな にんじん にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ	砂糖	油	醤油 酢 醤油	648	28.0	2.0
5	木	むぎごはん 牛乳 ブルゴギ ナムル キムチスープ	ぶたにく	牛乳	パプリカ	たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく えのきだけ りんご	はちみつ 砂糖	ごま ごま油	トウモロコシ(大豆) こしょう 醤油	607	26.1	2.1
6	金	ロールパン 牛乳 だごチゲット なすのミートスパゲティ いんげんまめの クリームスープ	だっしふん乳 牛乳	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ むぎ にんにく マッシュルーム	ごむぎ 砂糖	マーガリン	塩 パンこ ごむぎ でんぷん	455	19.7	2.2
10	火	ごはん 牛乳 さばの うめさいきょうやき きりほしだいこんの いために なまあげのみそしる ブルーベリーゼリー	さば みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ごまつな	うめほし きりほしだいこん ほししいたけ ごんにやく だいこん たまねぎ ブルーベリー	砂糖	酒	みりん 酒 醤油 かつおだし かつおだし	527	22.6	1.5
11	水	わかめごはん 牛乳 どりにくのからあげ ちゅうかサラダ ワンタンスープ	わかめ 牛乳	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ チンゲンサイ しょうが	ごむぎ 砂糖	大豆油	醤油 酒 酢 醤油 ごしょう 中華だし 塩	439	21.7	2.2
12	木	アップルパン 牛乳 やきカレー ツナまめマヨサラダ はるさめスープ	だっしふん乳 牛乳	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんにく しょうが	ごむぎ 砂糖	マーガリン	ごしょう コンソメ ソース (小麦・鶏・大豆) ケチャップ カレー カレー コンソメ (小麦・大豆) 酢 ごしょう	428	17.2	1.7
13	金	みそラーメン (ちゅうかめん・みそラーメンスープ) 牛乳 パオズ きのこサラダ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	ごむぎ 砂糖	ごま油	醤油 酒 ごしょう 中華だし 塩	514	21.6	2.2
16	月	ごはん 牛乳 すぶた だくあんのおえもの わかめとたまごのスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく きいるパプリカ	ごむぎ 砂糖	大豆油 油	醤油 酒 中華だし ケチャップ 酢 醤油 塩 唐辛子 コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう 醤油	444	15.6	1.9
17	火	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシシチュー) ほうごうにゅう パンサジニ	ぶたにく しろういんげんまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ごむぎ 砂糖	油	ハヤシライス(小麦・ 乳・大豆・鶏・豚) ワイン	485	15.5	1.6

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		からだのちようしをとのえる		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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質				
18	水	ごはん 牛乳 いかのしモンソース ごもくきんぴら もやしのごまみそしる	いか さつまあげ (イトヨリ) ぶたにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	しょうが レモン ごぼう しらたき	ごむぎ 砂糖	大豆油	酒 醤油 みりん 唐辛子 かつおだし	437	20.0	1.5
19	木	ごはん 牛乳 なっとう ごまじゃごサラダ キムチソースにくじゃが	なっとう	牛乳	ちりめんじゃこ チーズ ごんぶ	ごまつな にんじん にんじん にら	ごむぎ 砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 酢 唐辛子 中華だし 塩	632	25.5	1.9
20	金	ハンバーガー (まるパン・ハンバーグ トマトソース) 牛乳 コールスローサラダ どうにゅうスープ	どりにく ぶたにく	牛乳	トマト	たまねぎ	ごむぎ 砂糖	マーガリン 油	塩 ソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう	431	20.0	1.6
23	月	タコライス (ごはん・タコライスのぐ) 牛乳 ごまつなのナムル もずくスープ	ぎゅうにく だいず ぶたにく	牛乳	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	ごむぎ 砂糖	油	チリパウダー 酒 塩 パプリカ カレー ケチャップ ソース 醤油	427	21.0	2.0
24	火	ごはん 牛乳 かいそうサラダ どうぶのちゅうかに だいごくも	だっしふん乳 牛乳	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが ごんにやく ごしょう しょうが	ごむぎ 砂糖	わかめ	ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう	504	13.0	1.2
25	水	ごはん 牛乳 さんまのおかか ミネラルだっぶり サラダ けんちんじる	さんま かつおだし だいず かまぼこ(たら) どうぶ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう だいこん ねぎ ごんにやく ほししいたけ	ごむぎ 砂糖	油	みりん 酒 みりん 酢 醤油 かつおだし	434	21.1	1.9
26	木	ごめこパン 牛乳 ごほうサラダ ポーグピース	だっしふん乳 牛乳	牛乳	にんじん とうもろこし	ごしょう ごしょう	ごむぎ 砂糖	ごま ごま油	ごしょう ごしょう ごしょう	450	20.3	1.6
27	金	とりのなんぼうどん (ソフトメン・ とりのなんぼうどんじる) 牛乳 やきぐりゴロッケ	どりにく なすと(イトヨリ)	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	ごむぎ 砂糖	ごま 大豆油	ごしょう ごしょう ごしょう	463	17.0	1.9
30	月	ひじきとえだまめの サラダ ごはん 牛乳 ぶたにくのサイズに ピリカラサラダ エリンギのスープ	ひじき	牛乳	ごまつな にんじん	もやし キャベツ えだまめ	ごむぎ 砂糖	ごま ごま油	ごしょう ごしょう ごしょう	606	22.8	2.4
31	火	ごはん 牛乳 ますのもみじやき ごまあえ ごんさいみそしる かぼちゃのパパロア	ます みそ	牛乳	ピーマン パプリカ	たまねぎ	ごむぎ 砂糖	ごま ごま油	ごしょう ごしょう ごしょう	463	21.2	1.5

※ 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エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンA、B1、B2、C、食塩相当量、食物繊維

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
									A	B1	B2	C		
幼稚園	455	19.0	13.9	265	68	3.6	198	0.48	0.41	24	1.6	4.8		
小学校	490	19~25	10~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上		
中学校	804	31.1	22.1	4.8	111	5.4	319	0.88	0.66	38	2.7	7.9		
基準量	830	2.7~4.2	1.8~2.8	4.50	120	4.5	300	0.50	0.60	35	1.5未満	7以上		