

令和5年11月 予定献立表

日曜	こんだてめい	ざいりょうめい						えいりょう			
		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				
1 水	ごはん								424	18.4	1.5
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグおろしソース ごまあえ	どりにく ぶたにく		こまつな にんじん とうみょう	たまねぎ だいこん もやし	でんぷん パンこ 砂糖	ごま	ぼん酢 醤油 醤油 酢	643	27.0	2.0
さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	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	820	33.8	2.5	
2 木	スラッピージョー (コッペパン・ スラッピージョーのぐ)	ぶたにく だいす	だっしふん乳	にんじん トマト	たまねぎ	こむぎこ 砂糖 砂糖 パンこ	マーガリン とうにゅうバター	塩 ケチャップ こしょう 辛子	428	18.7	1.7
	牛乳		牛乳								
	ブロッコリーサラダ あきのがおりシチュー	どりにく	牛乳 チーズ なまクリーム	ブロッコリー にんじん	キャベツ きいろパプリカ たまねぎ しめじ マッシュルーム		ドレッシング 油	バシメルソース (小麦・乳・大豆) クリームポタージュ (小麦・乳・鶏) 塩 こしょう	621	26.2	2.4
6 月	ごはん							436	19.3	1.6	
牛乳		牛乳									
ぶたにくのしょうがやき やーこんいりきんぴら	ぶたにく あぶらあげ		パプリカ にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう	砂糖 砂糖 ヤーコン 砂糖	油 ごま ごま油	醤油 酒 こしょう 醤油 かつおだし みりん とうがらし	636	26.7	2.1	
ぎといもとなめこの みそしる	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	ねぎ なめこ			かつおだし	806	33.1	2.6	
7 火	ごはん								428	16.8	1.3
	牛乳		牛乳								
	れんこんいりシューマイ ナムル	ぶたにく どりにく だいす		こまつな にんじん とうみょう	れんこん たまねぎ しょうが キャベツ にんにく	こむぎこ でんぷん 砂糖	ごま油	醤油 塩 醤油 塩	615	24.7	1.8
マーボーだいこん	ぶたにく だいす とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま油	トウバンジャン (大豆) テンメンジャン (大豆・ごま) 中華だし 醤油	789	31.1	2.3	
8 水	ごはん								446	21.3	1.6
	牛乳		牛乳								
	いわしのかばやき れんこんの シャキシャキあえ	いわし	ひじき	チンゲンサイ パプリカ	しょうが れんこん きゅうり	砂糖 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま ごま油	醤油 酢 醤油	634	28.4	1.9
おくくじしゃも けんちんじる	しゃもにく ゆば みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく いもから			醤油 かつおだし	800	31.3	2.4	
9 木	ミルクパン		だっしふん乳						519	18.5	2.0
	牛乳		牛乳								
	コービー牛乳 カニクリームコロッケ	エビ カニ たまご ゼラチン だいす ぶたにく	だっしふん乳		たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	油	塩 コーヒー 塩 こしょう	653	23.8	2.5
ごぼうサラダ	どりにく		にんじん みずな	ごぼう キャベツ	砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	醤油 酢				
ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	しめじ たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	810	30.2	3.2	
10 金	ジャージャーめん (ソフトメン・ ジャージャーめんスープ)	ぶたにく だいす みそ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ にんにく	こむぎこ	油 ごま油	塩 醤油 中華だし テンメンジャン (大豆・ごま)	485	16.3	1.8
	牛乳		牛乳								
	かいぞうサラダ やきいも	まぐろ	わかめ	こまつな	だいこん しょうが えだまめ こんにゃく			ドレッシング (小麦・大豆)	629	22.1	2.3
14 火	わかめごはん		わかめ						552	21.9	2.2
牛乳		牛乳									
どりにくのからあげ パンサンスー	どりにく ハム		にんじん	しょうが もやし	でんぷん でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酒 醤油 酢 辛子	741	27.2	2.9	
ワンダンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ほうさい たまねぎ しょうが	ワンタン	ごま油	塩 こしょう 醤油 中華だし				
さつまいものタルト	とうにゅう					さつまいも こめこ くり でんぷん 砂糖	油		905	32.9	3.2
15 水	チキンカレーライス (むぎごはん・ チキンカレー)	どりにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ	こむぎこ じゃがいも	油	ケチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	472	15.4	1.4
	牛乳		牛乳						681	21.8	1.8
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル りんご みかん おうとう	砂糖			865	26.7	2.2
16 木	ごはん								442	17.7	1.7
	牛乳		牛乳								
	さんまのみみじに ごますあえ	さんま だいす		こまつな にんじん みずな	しめじ	砂糖 でんぷん 砂糖	ごま	醤油 みりん 塩 酢 パプリカ 醤油 酢	619	23.4	2.0
こんさいみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも さつまいも		かつおだし	781	28.5	2.5	
17 金	きなこあげパン	きなこ	だっしふん乳						447	16.5	1.5
	牛乳		牛乳								
	かみかみサラダ		くきわかめ	こまつな にんじん	れんこん えだまめ ごぼう	砂糖	ごま オリーブ油	酢 醤油	645	23.9	2.2
パンブキンスープ	どりにく しろいんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも かぼちゃ	油	コンソメ (小麦・乳・ 大豆・牛肉) コンソメ こしょう (小麦・鶏・大豆)	824	29.7	2.8	

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										えいりょうりょう			
		ちやくやほねになる		からだのちやしをととのえる				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	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質								
20月	ごはん 牛乳	全校一斉いばらき美味しお給食										こめ	443	18.8	1.5
	ぶたにくのしょうがしモンいため	ぶたにく			たまねぎ キャベツ レモン しょうが	砂糖 でんぷん	油	醤油 酒 塩 みりん	645	26.0	1.9				
	おかがマヨネーズ	かつおぶし		ブロッコリー	しょうが	ざといも	ノンエッグマヨネーズ	醤油							
	まごはやさしいみそしる	あぶらあげ みそ ちくわ(イトヨリ)	わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ねぎ ほししいたけ	ごぼう	じゃがいも	ごま	かつおだし	817	32.0	2.4			
21火	シャキシャキ そぼろごはん (ごはん・ シャキシャキそぼろ)	どりにく だいず たまご			れんこん まいだけ にんにく えだまめ	こめ 砂糖		醤油 酒 みりん 塩	429	19.1	1.4				
	牛乳		牛乳												
	かわりあえ			こまつな	だいこん しょうが はくさい	砂糖	ごま	醤油 塩 唐辛子	627	26.4	1.8				
だまごじる	どりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ ごぼう		こめこ		醤油 かつおだし	798	32.7	2.4				
22水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ									
	なっとう	だいず						たれ (小麦・大豆・りんご) からし	466	18.1	1.6				
	ミネラルサラダ	かまぼこ(たら)	くきわかめ	にんじん パプリカ	きゅうり キャベツ えだまめ	砂糖	オリーブ油	酢 醤油	650	24.0	2.0				
	すぎやきに	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	はくさい ねぎ しらたき えのきたけ	砂糖	油	醤油 みりん かつおだし	797	28.2	2.4				
おこめのムース	とうじゅう			ブルーベリー	こめこ 砂糖										
24金	しゃもタンメン (ちゅうかめん・ タンメンスープ)	しゃもにく										こむぎこ	533	22.9	2.0
	牛乳		牛乳		キャベツ もやし たまねぎ いら きくらげ にんにく		油	塩 がらスープ こしょう 中華だし 醤油 塩 ラーメンスープ (豚・鶏・ごま・ 小麦・大豆)	718	31.0	2.6				
	れんこんサラダ	ハム		にんじん	れんこん しょうが りんご		ごま ノンエッグマヨネーズ	酢 醤油	789	33.9	3.2				
27月	かみかみどん (ごはん・ かみかみどんのく)	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん エリンギ こんにゃく	こめ 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 油	醤油 塩	467	17.9	1.7				
	牛乳		牛乳						675	24.9	2.2				
	カレーポテトサラダ	ハム		にんじん	しょうが	ごぼう	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	カレーこ こしょう						
	わかめと たまごのスープ	たまご とうふ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	ごま	醤油 中華だし 塩 こしょう	856	30.8	2.8				
28火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ									
	ほっけフライ	ほっけ				こむぎこ パンこ	大豆油	塩	488	17.5	1.7				
	ひじきのいために	ぎつまあげ (イトヨリ) だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ほししいたけ	砂糖	油	醤油 みりん	663	23.1	2.0				
だいこんといもがらの みそしる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん いもがら はくさい		じゃがいも	かつおだし	796	26.9	2.4					
29水	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ									
	やきぎょうざ	どりにく ぶたにく だいず			たまねぎ いら キャベツ	こむぎこ でんぷん もちごめこ	ごま油 油	塩 オイスターソース 酒 醤油 こしょう	478	19.8	1.5				
	ぶたにくとチンゲンサイ のオイスターいため	ぶたにく		チンゲンサイ パプリカ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油	オイスターソース 醤油 酒	664	26.4	1.9				
ねぎとしょうがのスープ	どりにく とうふ		にんじん	はくさい ねぎ しょうが		ごま油	かつおだし 醤油 塩 こしょう	813	31.8	2.3					
30木	ココアパン 牛乳		だっしふん乳 牛乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	ココア 塩							
	キャベツメンチカツ	ぶたにく だいず			たまねぎ キャベツ	こむぎこ パンこ でんぷん	大豆油	塩 こしょう	482	23.2	1.5				
	こんにゃくサラダ			こまつな にんじん とうみょう	こんにゃく しょうが えだまめ	砂糖	ごま油	酢 醤油	662	31.0	2.1				
はくさいのクリームに	どりにく あざり ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい しめじ たまねぎ とうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) パジャメルソース (小麦・乳・大豆)	834	33.8	2.6					

※ 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。
 ※ こめは大子町産です。 ※ えいりょ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。

11月20日は、「茨城県内全校一斉茨城美味しお給食」です。「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食のことをいい、今回は、香味野菜や柑橘、かつお節や野菜のだしの風味を生かしておいしく減塩した献立にしました。茨城県は、生活習慣病に罹る割合が高い傾向にあり、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、毎月20日を「いばらき美味しおday」と定め、おいしく減塩する取り組みを推進しています。ぜひご家庭でも、ご家族の健康のために、おいしく減塩に取り組んでいただきたいと思います。

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	B1	B2	C		
								μg	mg	mg	mg		
幼稚園	平均量	468	18.8	15.1	258	66	2.8	202	0.51	0.43	26	1.6	4.8
	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	652	25.6	20.3	364	89	3.5	268	0.73	0.61	32	2.1	6.0
	基準量	650	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	814	31.4	23.6	403	109	4.5	324	0.94	0.70	41	2.6	7.8
	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