

令和6年1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 (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				
9 火	ポークカレー (ごはん・ポークカレー)	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく	じゃがいも	油	カレールー (小麦・鶏・大豆) ケチャップ	496	16.8	1.7
	牛乳		牛乳						698	22.9	2.1
	パンサンデー ヨーグルト	ハム ゼラチン		こまつな	きゅうり キャベツ	でんぷん 砂糖	ごま油	醤油 酢 からし	872	27.4	2.7
10 水	ごはん							こめ	438	20.3	1.6
	牛乳		牛乳						622	25.8	2.1
	ますの みそマヨネーズやき	ます みそ			たまねぎ しめじ		ノンエッグ マヨネーズ		794	31.5	2.7
	おひたし さつまじる	かつおぶし とりにく とうふ みそ		こまつな にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		醤油 かつおだし			
11 木	ごはん							こめ	539	24.4	1.5
	牛乳	お正月給食・かがみびらき	牛乳						677	27.6	1.8
	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			
	しちぶくになます	あぶらあげ	こんにゃく	にんじん	だいこん ごぼう れんこん しらたき しいたけ	砂糖	ごま ごま油	醤油 かつおだし 酢			
	しらたまそうじ	とりにく なると(イトヨリ)		みつば にんじん	はくさい ねぎ	もちごめ でんぷん		塩 醤油 かつおだし	844	33.8	2.2
プリンデザート					さつまいも 砂糖	油					
12 金	フルーツクリームサンド (コッパン・ フルーツクリーム)		だっしふん乳 クリーム		レモン バインアップル もも みかん	こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	466	16.2	1.9
	牛乳		牛乳						668	23.4	2.6
	チキンサラダ	とりにく	ひじき	にんじん こまつな とうみょう	キャベツ			ドレッシング (小麦・大豆)	850	29.2	3.3
ミートボールのトマトに	とりにく ぶたにく だいす		にんじん トマト	しめじ たまねぎ	じゃがいも パンこ 砂糖 でんぷん	油	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)				
15 月	ごはん							こめ	431	19.1	1.3
	牛乳		牛乳						630	26.4	1.7
	ブルコギ	ぶたにく		パプリカ	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ	はちみつ りんご	ごま ごま油	醤油 豆板醤(大豆) こしょう			
	ツナマヨまめサラダ	だいす まぐろ		にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ 油	酢 こしょう	800	32.7	2.2
キムチスープ	とりにく とうふ みそ	こんにゃく	にんじん こまつな	はくさい だいこん たけのこ にんにく にら ねぎ しょうが	もちこ		唐辛子 中華だし 醤油 塩 酢				
16 火	ごはん							こめ	438	16.4	1.4
	牛乳		牛乳						624	22.0	1.7
	にしんゆずみそに	にしん みそ			ゆず しょうが	砂糖			807	27.1	2.3
	かみかみサラダ		くきわかめ	こまつな にんじん	れんこん とうもろこし	砂糖	ごま オリーブ油	醤油 酢			
ようふうおでん	ちくわ(スゲソウ) ウインナー うすらたまご		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも		塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆)				
17 水	きりぼしだいこんいり ピビンバ (ごはん ・ピビンバのぐ)	ぶたにく			きりぼしだいこん しょうが にんにく	砂糖	ごま油	酒 醤油	457	17.5	1.7
	牛乳		牛乳						600	21.3	2.1
	ナムル			ほうれんそう とうみょう にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油	醤油	757	26.2	2.7
にくだんごスープ	とりにく ぶたにく だいす		ちんげんさい	たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ でんぷん	油	醤油 酒 中華だし 塩 こしょう				
18 木	むぎごはん							こめ むぎ	471	19.9	1.6
	牛乳		牛乳						665	26.4	1.9
	なっとう	なっとう						たれ(小麦・大豆) からし(りんご)			
	ごまじゃごサラダ	ちりめんじゃこ		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	醤油 酢	827	31.4	2.3
キムチーすにくじゃが	ぶたにく	チーズ こんにゃく	にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース だいこん はくさい にんにく にら ねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖 もちこ	油	みりん 醤油 中華だし 唐辛子 酢				
19 金	ハンバーガー (まるパン・ ハンバーグトマトソース)	とりにく ぶたにく	だっしふん乳	トマト	たまねぎ	こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	430	21.4	1.8
	牛乳		牛乳			パンこ でんぷん 砂糖	油	ソース ケチャップ ワイン こしょう 塩			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし ブロッコリー			ドレッシング	600	28.1	2.3
とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん	油	こしょう 塩 コンソメ (小麦・大豆・鶏)	776	34.6	3.1	

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 (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													
22月	ごはん	茨城をたべよう給食		美味しお給食				こめ	406	17.0	1.3									
	牛乳																			
	れんこんシューマイ	とりにく	ぶたにく			たまねぎ	れんこん	こむぎこ				醤油	619	24.9	1.8					
	ちゅうかあえ	だいす				しょうが		でんぷん				塩								
マーボーだいこん	ハム			こまつな	にんじん	はくさい	にんにく	ごま油	醤油	795	31.4	2.3								
	ぶたにく	だいす			ほうれんそう	たまねぎ	だいこん	砂糖	でんぷん				油	ごま油	豆板醤 (大豆)					
		とうふ	みそ			にんじん	ほししいたけ	きくらげ	にんにく	しょうが			中華だし	醤油						
23火	わかめごはん			わかめ				こめ	559	21.4	2.0									
	牛乳			牛乳																
	あつやぎたまご	たまご										砂糖	でんぷん	油	醤油	酢				
	ちくさあえ	あぶらあげ			こまつな	にんじん	キャベツ	もやし				砂糖	ごま	オリーブ油	醤油	酢				
どんじり	ぶたにく	とうふ	みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ			かつおだし									
24水	ごはん	むかしの給食をたべよう						こめ	480	19.3	1.3									
	牛乳			牛乳																
	くじらのたつたあげ	くじら					しょうが	でんぷん				大豆油	醤油	みりん						
	たくあんをあえもの				にんじん	だいこん	きゅうり	はくさい				砂糖	ごま	醤油	塩	唐辛子				
すいとん	とりにく	あぶらあげ			にんじん	こまつな	だいこん	ごぼう	えのきたけ	ねぎ	ごむぎこ	でんぷん	醤油	かつおだし						
おこめといちこのムース	とうにゅう							いちご	砂糖	こめこ			820	30.6	2.1					
25木	ハヤシライス (むぎごはん・ ハヤシチュー)	ぶたにく	しろいんげんまめ	にんじん		たまねぎ	マッシュルーム	グリーンピース	じゃがいも	油	ハヤシルー (小麦・乳・大豆・鶏 ・豚)		カレールー (小麦・大豆)	494	15.5	1.8				
	はっこうにゅう			はっこうにゅう																
	かいそうサラダ	ハム			わかめ	こまつな	だいこん	きゅうり	えだまめ	こんにやく	ドレッシング (小麦・大豆)		644				19.2	2.3		
みかん									みかん			839	24.8	2.9						
26金	きなこあげパン	きなこ	だっしふん乳						こむぎこ	砂糖	マーガリン	大豆油	塩	418	18.1	1.6				
	牛乳			牛乳																
	はなやさいサラダ	まぐろ			ブロッコリー	とうみょう	にんじん	カリフラワー			ごま	油	ドレッシング (小麦・大豆)				609	25.9	2.3	
クラムチャウダー	とりにく	あさり	ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	マッシュルーム	じゃがいも	油	バター	塩	こしょう	コンソメ (小麦・鶏・大豆)	ベシャメルソース (小麦・乳・大豆)	778	32.3	3.0		
29月	ごはん	かみかみ給食						こめ	460	18.2	1.3									
	牛乳			牛乳																
	わかさぎのフリッター	わかさぎ			おきあみ	あおさ						こむぎこ	こめこ	大豆油	醤油	塩				
	ごますあえ	だいす			こまつな	みずな	にんじん	しめじ				砂糖	ごま	醤油	酢					
ちくぜんに	とりにく	ちくわ(イトヨリ)			にんじん	さやいんげん	れんこん	ごぼう	こんにやく	ほししいたけ	砂糖	油	醤油	みりん	酒	かつおだし	802	30.0	2.0	
30火	チャイルドライス (ごはん・ チャイルドライスのぐ)	とりにく	ウインナー	ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ	にんにく	グリーンピース	とうもろこし			コンソメ (小麦・鶏・大豆)	塩	こしょう	495	19.3	1.6		
	牛乳			牛乳																
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	パプリカ	こまつな	えだまめ			ごま	ドレッシング (鶏・豚・大豆)			623	25.2				2.0	
ワンタンスープ	ぶたにく			にんじん	ちんげんさい	はくさい	たまねぎ	しょうが	こむぎこ	ごま油	塩	こしょう	醤油	中華だし	790	31.1	2.5			
31水	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	にんじん		しめじ	まいだけ	ごぼう	えだまめ	ほししいたけ			醤油	酒	みりん	かつおだし	塩	446	20.7	1.5
	牛乳			牛乳																
	カツオカツ	カツオ					たまねぎ	しょうが	パンこ	こむぎこ	でんぷん	大豆油	醤油	塩	624	26.8	1.8			
ぐだくさんじり	とうふ	みそ	わかめ	にんじん	だいこん	ねぎ	こんにやく					かつおだし	809	34.5	2.4					

※ 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(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。

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 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	466	18.9	14.9	285	71	3.6	230	0.50	0.43	29	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	24.6	19.4	375	91	4.2	295	0.70	0.58	36	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	804	30.4	22.9	417	113	5.3	358	0.92	0.67	46	2.6	8.0
	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