



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		
		ちやくにやほねになる		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)	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							
19 月	ごはん					<b>ごめ</b>						423	20.7	1.7
	牛乳		牛乳											
	いわしのうめ	いわし			うめほし		みずあめ でんぷん			醤油 みりん		603	26.9	2.0
	ひじきのいため	あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく		砂糖		油	醤油 かつおだし				
どんじり	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	<b>ひじき おで こ</b>		じゃがいも			かつおだし		779	33.0	2.6	
20 火	むぎごはん					<b>ごめ</b> むぎ						463	17.6	1.4
	牛乳		牛乳											
	なっとう	なっとう												
	かみかみあえ		くきわかめ	にんじん こまつな	きりほしだいこん キャベツ えだまめ		砂糖		ごま オリーブ油	だれ(小麦・大豆) からし(りんご) 酢 醤油		655	25.7	1.9
	やさしいカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ だけのこ グリーンピース <b>こんにゃく</b> ほししいたけ		じゃがいも		油	醤油 カレー粉 コンソメ (小麦・鶏・大豆)				
みかん				みかん							806	28.5	2.1	
21 水	ごはん					<b>ごめ</b>						433	19.7	1.6
	牛乳		牛乳											
	いかのレモンソース	いか			しょうが レモン		でんぷん 砂糖		大豆油	醤油 酒				
	ごもくぎんぴら	さつまあげ (イトヨリ)		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき		砂糖		油	醤油 みりん 唐辛子		628	25.7	1.9
もやしのごまみそ	ぶたにく みそ		こまつな にんじん	もやし <b>はくさい</b>				ごま	かつおだし		795	31.6	2.4	
22 木	ピリカラどん (ごはん・ ピリカラどんのぐ)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく		砂糖 でんぷん		ごま油	醤油 みりん 酒 塩 中華だし 豆板醤(大豆)		430	18.1	1.7
	牛乳		牛乳											
	ごまあえ			こまつな	もやし <b>はくさい</b>		砂糖		ごま	醤油 酢		602	22.3	2.1
	ほうれんそうのスープ	どうふ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ だけのこ		じゃがいも でんぷん			醤油 塩 こしょう 中華だし		773	27.4	2.7
26 月	ごはん					<b>ごめ</b>						423	20.1	1.4
	牛乳		牛乳											
	ますのカレーマヨやき	ます		パプリカ パセリ	たまねぎ どうもろこし				ノンエッグ マヨネーズ	カレー粉 醤油		621	27.9	1.8
	ひじきとまめのサラダ		ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ えだまめ					ドレッシング (小麦・大豆)				
だいこんのみそ	どうふ みそ		にんじん	だいこん <b>はくさい</b>		じゃがいも			かつおだし		778	33.6	2.3	
27 火	ごはん					<b>ごめ</b>						452	18.1	1.9
	牛乳		牛乳											
	ハンバーグきのこソース	とりにく どうふ ぶたにく		にんじん	しめじ えのきたけ たまねぎ		パンこ でんぷん こむぎこ 砂糖		油	醤油 みりん 塩				
	ごしょくあえ	ハム たまご		こまつな にんじん	もやし		でんぷん 砂糖		ごま ごま油	醤油 塩		617	25.5	2.2
はくさいの あったかスープ	とりにく どうふ		にんじん ほうれんそう	<b>はくさい</b> しょうが たまねぎ				ごま油	塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆)		794	29.7	2.8	
28 水	わかめごはん		わかめ			<b>ごめ</b>						430	20.1	2.0
	牛乳		牛乳											
	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				
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ		ごま		ノンエッグ マヨネーズ	醤油		630	27.7	2.5
はくさいのみそ	みそ		にんじん こまつな	<b>はくさい</b> たまねぎ えのきたけ					かつおだし		793	33.2	3.1	
29 木	ごはん					<b>ごめ</b>						417	17.0	1.3
	牛乳		牛乳											
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ ちら キャベツ しょうが		こむぎこ でんぷん		油	塩 酢 醤油 こしょう		631	24.6	1.8
	ちゅうかサラダ	ハム			<b>もやし</b> キャベツ		でんぷん 砂糖		ごま油	酢 醤油				
マーボーどうふ	とりにく だいず どうふ みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ 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	豆板醤(大豆) 甜麺醤(大豆・ごま) 中華だし 醤油		803	29.5	2.2	

※ 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	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	
							A	B1	B2	C			
							μg	mg	mg	mg			
幼稚園	平均量	430	18.2	13.3	257	70	2.3	239	0.46	0.42	26	1.6	4.6
	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	625	25.5	18.5	372	96	3.4	322	0.69	0.60	33	2.0	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	800	31.1	21.6	409	118	4.3	394	0.89	0.68	43	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