



令和6年7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				
1月	きりほしだいこんいり ビビンバ (ごはん ・ビビンバのぐ)	ぶたにく			きりほしだいこん しょうが にんにく	こめ 砂糖	ごま油	酒 醤油	482	19.7	1.6
	牛乳		牛乳								
	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	628	24.0	2.0
	タコボールスープ	タコ		にんじん チンゲンサイ	はくさい しめじ ねぎ きくらげ しょうが	でんぷん	油	醤油 中華だし 塩 こしょう	801	30.6	2.6
2火	なつやさいカレーライス (むぎごはん・ なつやさいカレー)	とりにく しろいんげんまめ		にんじん トマト さやいんげん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく	こめ むぎ じゃがいも	油	カレールー (小麦・鶏・大豆)	502	14.6	1.6
	牛乳		牛乳						718	20.8	2.0
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ハインアッブル マンゴー	砂糖			910	25.4	2.6
3水	ごはん					こめ			409	17.5	1.5
	牛乳		牛乳								
	あじのオイマヨやき	あじ			たまねぎ しめじ		ノンエッグ マヨネーズ	酒 醤油 オイスターソース	605	24.9	1.9
	とさあえ	かつおぶし		ピーマン にんじん	キャベツ			醤油			
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	じゃがいも		かつおだし	763	30.4	2.5
4木	ホットドック 【コッパン ウインナー ケチャップ】		だっしふん乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	482	20.5	2.0
	牛乳		牛乳					ケチャップ			
	コールスローサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		656	27.3	2.6
	かぼちゃのポタージュ	とりにく しろいんげんまめ あさり	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	ポタージュスープ (乳・小麦・鶏) コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩	835	34.1	3.0
5金	チキンライス (ごはん・ チキンライスのぐ)	とりにく 		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	こめ	油	ケチャップ こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	517	19.1	1.6
	牛乳	七夕給食	牛乳								
	ほしのコロケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ(こむぎ) こむぎこでんぷん	大豆油	醤油 塩 こしょう	699	25.9	2.0
	たなばたじる	とりにく とうふ うおめん(たら) なると(たら)		オクラ にんじん こまつな		でんぷん		塩 醤油 かつおだし	804	31.4	2.8
	だなばたゼリー	とうふ	かんてん		メロン レモン	砂糖 でんぷん					
8月	タコライス (ごはん・ タコライスのぐ)	ぎゅうにく ぶたにく だいず		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく ほししいたけ えだまめ	こめ 砂糖	油	チリパウダー 酒 パプリカこ カレーこ ケチャップ ソース 醤油 塩	416	18.9	1.6
	牛乳		牛乳								
	こまつなのナムル			こまつな	キャベツ もやし にんにく		ごま ごま油	醤油	611	26.1	2.0
	わかめとだけこの スープ	とうふ	わかめ	にんじん ちんげんさい	だけのこ ねぎ たまねぎ しょうが	でんぷん		コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩 醤油	774	32.4	2.6
9火	ごはん					こめ			434	20.1	1.6
	牛乳		牛乳								
	さばのみぞれに	さば			だいこん	砂糖 でんぷん		醤油 みりん 酢			
	ひじきのいろどりあえ	かまぼこ(たら)	ひじき	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	砂糖		醤油 酢	606	25.7	1.9
	なつやさいのとんじる	ぶたにく みそ		にんじん オクラ モロヘイヤ トマト	なす たまねぎ こんにゃく		ごま油	かつおだし	754	29.4	2.3
10水	ごはん					こめ			416	17.4	1.5
	牛乳		牛乳								
	ひややっこ	とうふ						たれ(小麦・大豆)			
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン パプリカ	だけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	でんぷん	油	酒 醤油 ちようみベース (小麦・大豆・ごま・鶏・ 豚・オイスターソース)	602	23.8	1.8
	ちゅうかコーンスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ きくらげ とうもろこし	でんぷん		塩 こしょう 中華だし 醤油	752	28.6	2.2
11木	チーズパン		だっしふん乳 チーズ			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	417	17.2	1.7
	牛乳		牛乳								
	とうふナゲット	とうふ たら ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ でんぷん	油	塩			
	かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	こまつな	キャベツ こんにゃく とうもろこし きゅうり		ドレッシング (大豆)		611	25.7	2.6
	チリコンカン	ぶたにく だいず あかいんげんまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも 砂糖	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) ソース ケチャップ チリパウダー ワイン 塩 こしょう	774	32.0	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		
		ちやくやくほねになる		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				
12 金	ひやしちゅうか (ちゅうかめん・ひやしちゅうかのぐ・スープ)	ハム たまご		とうみょう にんじん	きゅうり どうもろこし もやし きくらげ	こむぎこ 油 砂糖 でんぷん はちみつ		塩	563	28.2	2.0
	牛乳		牛乳				油	塩	738	29.9	2.2
	ダンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		たまねぎ にんにく		オリーブ油	スープ (小麦・牛肉・大豆・ごま)	799	34.6	2.5
	れいどうみかん			みかん				塩 こしょう カレーこ 醤油			
16 火	ごはん					こめ			433	22.2	1.5
	牛乳		牛乳								
	いかのレモンソース	イカ			しょうが レモン	砂糖 でんぷん	大豆油	酒 醤油	624	28.5	1.9
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく たまご とうふ かつおぶし		にんじん	ゴーヤ もやし たまねぎ	砂糖	ごま油	醤油 塩	788	35.1	2.4
17 水	もずくスープ	とりにく とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ			中華だし 塩 醤油 酒			
	ピリからどん (ごはん・ピリからどんのぐ)	ぶたにく	美味しお給食	にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく	こめ 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)	411	16.3	1.5
	牛乳		牛乳						579	22.9	2.0
	ごまあえ			ごまつな	もやし はくさい	砂糖	ごま	醤油 酢	752	28.3	2.4
18 木	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	ねぎ			かつおだし			
	ミルクパン		だっしふん乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	475	21.7	1.9
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグ ラタトゥイユソース	とりにく ぶたにく だいず みそ		ピーマン トマト	たまねぎ スッキーニ なす にんにく しょうが	でんぷん	油	こしょう ソース ケチャップ ワイン	643	28.6	2.5
19 金	レンズまめのサラダ	まぐろ レンズまめ		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
	ジュリエンスープ	とりにく		にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ にんにく			じゃがいも 油 コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩	793	35.2	3.2
	ブラマンジェデザート	とうにゅう			いちご	砂糖 みすあめ こめこ					
	むぎごはん					こめ むぎ					
22 月	ふりかけ	かつおぶし	のり		まっちゃん しいたけ	砂糖 でんぷん		塩	467	17.6	1.7
	牛乳		牛乳								
	シジャモフライ	シジャモ				パンこ (こむぎ) こむぎこ でんぷん	大豆油	塩	662	23.8	2.0
	わさびあえ	かまぼこ(たら)		ごまつな にんじん	キャベツ			醤油 わさび			
23 火	にくかぼちゃ	ぶたにく		かぼちゃ にんじん	たまねぎ しらす グリーンピース ほししいたけ	じゃがいも 砂糖	油	醤油 酒 みりん	875	30.9	2.6
	わかめごはん		わかめ			こめ		塩			
	牛乳		牛乳						555	21.6	2.0
	あつやきたまご	たまご				砂糖 でんぷん	油	醤油 みりん 酢 かつおだし			
23 火	ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん ごまつな	キャベツ もやし	砂糖	オリーブ油	醤油 酢	612	23.8	2.3
	かみなりじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ ほししいたけ こんにゃく		油	かつおだし	771	29.3	2.8
	ごはん					こめ			413	15.4	1.2
	牛乳		牛乳								
23 火	パンサンズー	ハム		ごまつな とうみょう	もやし きゅうり	でんぷん 砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油			
	マーボーなす	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ピーマン	なす ねぎ だけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	豆板醤 (大豆) 甜麺醤 (大豆・ごま) 中華だし 醤油	603	21.7	1.5
	すいか				すいか				756	27.4	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	462	19.2	14.4	265	67	2.8	233	0.52	0.44	29	1.6	4.5
	基準量	490	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	637	25.5	19.0	363	89	3.4	301	0.73	0.62	35	2.1	5.7
	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	793	31.2	21.7	404	108	4.4	366	0.92	0.70	45	2.6	7.5
	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