

令和6年9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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質					
2月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	牛乳			たまねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酒 こしょう	494	19.9	1.5
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ もやし				醤油	686	27.2	2.0
	じゃがいもとわかめの みそしる	どうふ みそ	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ		じゃがいも		かつおだし			
	アイスふうデザート		アイスデザート (乳・大豆・ゼラチン)		いちご		みずあめ 砂糖			844	33.4	2.5
3火	ごはん 牛乳 さばのみそに	さば みそ	牛乳				砂糖 でんぷん		みりん	456	22.9	1.6
	きりほしだいごんの ベーコンソテー	ベーコン		こまつな にんじん	きりほしだいごん にんにく			油	しょうゆ こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	629	29.1	1.9
	とうがんじる	とりにく ゆば		にんじん チンゲンサイ	とうがん ねぎ ほししいたけ			ごま油	かつおだし 塩 みりん 醤油	759	33.7	2.3
4水	ごはん 牛乳 ひややっこ	どうふ	牛乳							415	17.6	1.6
	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 ピーマン	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく		でんぷん 砂糖	ごま油	たれ(小麦・大豆) 醤油 酒 オイスターソース	601	23.9	2.0
	ウンタンスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし しょうが		ウンタン (こむぎ)	ごま油	塩 こしょう 中華だし 醤油	761	28.8	2.3
5木	チリドック (コッパン・ チリドックのぐ)	ぶたにく だいず あかいんげんまめ	だっしふん乳	トマト	たまねぎ にんにく		こむぎこ 砂糖	マーガリン 油	塩 ケチャップ ソース チリパウダー こしょう	422	19.3	1.4
	牛乳 ツナサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり			ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	こしょう	614	27.4	2.0
	ポトフ	とりにく ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ		じゃがいも	油	ワイン 塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	780	34.3	2.6
6金	ひやしサラダうどん (ひやしソフトメン・ めんつゆ・ サラダうどんのぐ)	とりにく	わかめ	こまつな にんじん とうみょう	きゅうり キャベツ		こむぎこ		塩 めんつゆ (小麦・サバ・大豆)	521	19.2	1.6
	牛乳 かきあげ	かまぼこ(タラ)	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ こほう えだまめ		でんぷんこ(こむぎ) こむぎこ	大豆油		621	22.1	1.8
	ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト							806	27.2	2.3
9月	わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ	とりにく	わかめ 牛乳			しょうが	でんぷん	大豆油	醤油 酒	421	22.1	2.1
	てっこうサラダ	しらす だいず	ひじき	こまつな	キャベツ		砂糖	ごま	醤油 酢	606	27.9	2.6
	なすのみそしる	どうふ みそ		にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ				かつおだし	785	34.2	3.3
10火	ハッシュドビーフライス (むぎごはん・ ハッシュドビーフ)	ぎゅうにく しろいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ にんにく		こむぎこ むぎ じゃがいも	油	ハヤシルー (小麦・乳・大豆・鶏・豚) ワイン	455	15.2	1.5
	牛乳 ガーリックサラダ	まぐろ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく			オリーブ油	しょうゆ みりん	655	21.5	1.9
	なし				なし					827	26.3	2.4
11水	ごはん 牛乳 ますのなんばんづけ	ます	牛乳			ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油 ごま油	醤油 酢 唐辛子	469	23.4	1.6
	ひじきのいために	さつまあげ(タラ)	ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく ほししいたけ		砂糖	油	みりん 醤油	660	29.7	2.1
	どさんこじる	とりにく どうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	どうにゅうバター	かつおだし	835	36.7	2.7
12木	ミルクパン 牛乳 きのこいりシューマイ	だっしふん乳 牛乳					こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	411	17.2	2.0
	やきそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ しめじ しょうが たまねぎ もやし キャベツ		こむぎこ でんぷん ちゅうかめん (こむぎ)	ごま油 油	塩 こしょう ソース こしょう やきそばソース (小麦)	603	26.5	2.8
	たまごスープ	ベーコン たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ		でんぷん		塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	765	32.6	3.6
13金	キムタクごはん (ごはん・ キムタクごはんのぐ)	ぶたにく	こんぶ	にら にんじん	はくさい ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん		砂糖 もちこ	ごま ごま油	醤油 唐辛子 塩 酢	418	17.8	1.6
	牛乳 ポテトさっぱりサラダ	ハム	牛乳	にんじん	きゅうり		じゃがいも 砂糖	ごま油 油	醤油 こしょう 酢	614	24.8	2.1
	チンゲンサイのスープ	とりにく どうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきだけ たけのこ しょうが とうもろこし		でんぷん		醤油 塩 こしょう 中華だし	777	30.6	2.7

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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質						
17	火	ごはん 牛乳	お月見給食	牛乳			こめ		520	18.9	1.6		
		さんまのかばやき	さんま			しょうが	砂糖 でんぷん	ごま 大豆油	醤油 みりん	703	24.6	2.0	
		わかめのおひたし	かつおぶし	わかめ	こまつな にんじん	ほぐさい			醤油	871	29.1	2.6	
		おつきみじる	どりにく		にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも でんぷん		醤油 塩 酒 かつおだし				
じゅうごやデザート		かんてん		みかん シモン		砂糖 みずあめ							
18	水	ガバオごはん (ごはん・ガバオごはんのぐ)	ぶたにく ぎゅうにく だいず		ピーマン にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく	こめ	砂糖	油	醤油 唐辛子 魚醤(イワシ) コンソメ (小麦・鶏・大豆) オイスターソース	551	24.7	1.9
		牛乳		牛乳						631	29.5	2.5	
		にたまご	たまご				砂糖		醤油 みりん				
もずくスープ	どりにく とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ				酒 中華だし 醤油 塩	777	34.9	3.0		
19	木	ハンバーガー (まるパン・ハンバーグトマトソース)	どりにく ぶたにく だいず	だっしふん乳	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ 砂糖 でんぷん 砂糖	マーガリン 油	塩 ソース ケチャップ ワイン こしょう 塩	483	22.0	1.7	
		牛乳		牛乳						664	29.0	2.4	
		コールスローサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ どうもろこし		ドレッシング					
パンプキンスープ	どりにく しろいんげんまめ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	ポタージュスープ (乳・小麦・鶏・豚) コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう	833	35.6	3.1			
20	金	ごはん 牛乳	美味しお給食	牛乳	いばらきを食べよう給食		こめ						
		ぶたにくのスライスに	ぶたにく とうにゅうクリーム		にんじん	たまねぎ しめじ	でんぷん	どうにゅうバター	ハーモントソース (りんご・小麦) パプリカ粉	416	15.8	1.4	
		ピリカラサラダ			こまつな	きゅうり どうもろこし キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	醤油 酢 唐辛子	610	22.3	1.8	
さつまいものみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも			かつおだし	773	27.3	2.3		
24	火	きのこごはん (ごはん・きのこごはんのぐ)	どりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ まいたけ ほししいたけ ごぼう えだまめ	こめ	砂糖	油	酒 醤油 みりん かつおだし 塩	447	20.7	1.6
		牛乳		牛乳						625	26.9	1.9	
		かつおカツ	かつお		たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ (こむぎ) でんぷん	大豆油	醤油 塩		812	34.6	2.5	
わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく				かつおだし					
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ						
		もやしナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま ごま油	塩 醤油	428	15.3	1.3	
		なすいり マーボーとうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ		にら にんじん	なす たまねぎ 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 油	トウバンジャン(大豆) テンメンジャン (ごま・大豆) 中華だし 醤油	615	21.7	1.6	
フルーツあんぱん	どうにゅう			もも あんず りんご	みずあめ でんぷん				765	27.9	2.0		
26	木	くろパン 牛乳		だっしふん乳 牛乳			こむぎこ 黒砂糖	マーガリン	塩	411	17.4	1.8	
		やきカレー	どりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース どうもろこし にんにく しょうが	じゃがいも こめこ	バター 油	コンソメ ソース (小麦・鶏・大豆) ケチャップ カレーこ カレールー (小麦・大豆)	602	25.0	2.5	
		こんにゃくサラダ	ハム		にんじん ブロッコリー	きゅうり えだまめ こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 酢	768	29.6	3.0	
コンソメスープ	どりにく		ほうれんそう にんじん	ズッキーニ たまねぎ キャベツ にんにく		オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう (小麦・鶏・大豆)						
27	金	しょうゆラーメン (ちゅうかめん・しょうゆラーメンスープ)	ぶたにく なると(タラ)		ほうれんそう にんじん	ねぎ だけのこ	こむぎこ でんぷん	油 ごま油	塩 ラーメンスープ (小麦・鶏・豚・大豆) こしょう	558	22.9	2.5	
		牛乳		牛乳						744	30.4	3.1	
		ジョウロンポー	どりにく ぶたにく だいず かつおぶし	こんぶ		たまねぎ キャベツ だけのこ ねぎ	こむぎこ こんにゃくこ	こめ油	醤油 塩 魚醤(イワシ) あさりエキス	855	36.6	3.6	
かいぞうサラダ		わかめ	こまつな にんじん	キャベツ どうもろこし			ドレッシング (小麦・大豆)						
30	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ						
		なっとう	なっとう							438	17.1	1.4	
		かみかみえ		くきわかめ	にんじん こまつな	ぎりほしだいこん キャベツ えだまめ	砂糖	ごま オリーブ油	たれ(小麦・大豆) からし(りんご) 酢 醤油	625	22.8	1.7	
やさいのカレーに	どりにく		にんじん	たまねぎ ごぼう グリンピース こんにゃく 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)	775	26.7	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。

※ 太字は大子町産です。 **朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう♪**

※ 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。

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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
幼稚園	平均量 460	19.4	14.2	262	67	3.2	217	0.50	0.44	22	1.7	4.7
	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 637	25.9	19	367	88	3.8	285	0.71	0.62	28	2.1	6.0
	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 800	31.5	22.1	406	108	5	345	0.90	0.70	36	2.7	7.9
	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