

# 令和6年10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	火	ごはん 牛乳 シューマイ	ぶたにく	牛乳		たまねぎ しょうが	ごめ パンこ でんぷん こむぎ			塩 こしょう	417	16.5	1.3
		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	たまねぎ ほししいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油		醤油 酒	643	24.4	1.8
		むぎとやぎいのスープ	とりにく		パプリカ にんにく にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ にんにく	むぎ じゃがいも	油		オイスターソース 魚醤 コンソメ 塩 こしょう (小麦・鶏・大豆)	819	30.9	2.4
2	水	さんしょくそぼろごはん (ごはん・ さんしょくそぼろ)	とりにく だいず たまご			グリーンピース しょうが	ごめ 砂糖 でんぷん	油		醤油 酒	430	18.4	1.6
		牛乳 ピリカラサラダ		牛乳		ごまつな にんじん	とうもろこし きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 酢 唐辛子	628	25.5	2.0
		ぐだくさんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく なす	じゃがいも			かつおだし	795	31.6	2.6
3	木	フィッシュバーガー (まるパン・ たらフライ・ ノンエッグタルタルソース)	たら だいず	だっしふん乳			こむぎこ 砂糖 パンこ(こむぎ) こむぎ	マーガリン 大豆油		塩 塩	444	18.7	1.9
		牛乳 コールスローサラダ		牛乳		ブロッコリー	キャベツ きゅうり			ノンエッグタルタルソース (大豆)	619	25.9	2.5
		ひじきスープ	とりにく	ひじき	にんじん ごまつな	とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	油		ドレッシング	756	31.4	3.3
4	金	タコライス (むぎごはん・ タコライスのぐ)	きゅうにく だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ ほししいたけ にんにく グリンピース	ごめ むぎ 砂糖	油		チリパウダー 酒 塩 パプリカ カレー ケチャップ ソース 醤油	428	19.9	1.5
		牛乳 えだまめサラダ		牛乳		ごまつな パプリカ	えだまめ たまねぎ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	醤油 酢	626	27.4	1.9
		もずくとちんげんさいの スープ	とりにく とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ				中華だし 酒 醤油 塩	792	34.0	2.4
7	月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごめ			塩	443	21.5	2.1
		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	634	27.1	2.7	
		パンサンズー ウインタンスープ	ハム ぶたにく		にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし はくさい たまねぎ もやし しょうが	でんぷん 砂糖 ウインタン(こむぎ)	ごま油 ごま油		酢 醤油 辛子 塩 こしょう 中華だし 醤油	800	33.2	3.5
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ				460	21.7	1.7
		さばのしおやき	さば							塩	642	27.6	2.1
		きりほしだいごんの いために まろやがとんじる	なまあげ ぶたにく きなこ とうにゅう みそ		にんじん さやいんげん にんじん	きりほしだいごん ほししいたけ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	砂糖 じゃがいも	油 ごま油		みりん 醤油 酒 かつおだし かつおだし	809	33.9	2.6
9	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごめ むぎ				402	16.9	1.4
		ブルコギ	ぶたにく		パプリカ	たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく えのきたけ りんご	はちみつ 砂糖	ごま ごま油	豆板醤(大豆) こしょう 醤油	594	23.6	1.8	
		きゅうりのちゅうかつげ キムチスープ	とりにく とうふ みそ	こんぶ	にんじん にんじん たら ほうれんそう	きゅうり だいこん はくさい だいこん ねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 もちこ	ごま油		醤油 酢 醤油 中華だし 唐辛子 酢 塩	751	29.1	2.3
10	木	ビスキーパン 牛乳	だいず 目の愛護デー	だっしふん乳 牛乳 牛乳			ごむぎこ 砂糖	マーガリン バター		塩	446	17.7	1.7
		ブロッコリーサラダ	まぐろ		にんじん ブロッコリー	とうもろこし キャベツ			ドレッシング (大豆)	637	25.2	2.4	
		にくだんごのケチャップに	とりにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも でんぷん パンこ(こむぎ)	油		ケチャップ こしょう ソース コンソメ(小麦・鶏・大豆)	799	31.4	3.1
11	金	みそラーメン (ちゅうかめん・ みそラーメンスープ)	ぶたにく みそ		たら にんじん	だけのこ たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	こむぎこ	油 ごま油		塩 ラーメンスープ 醤油 (大豆・豚・ごま) 鶏がらスープ こしょう	530	22.1	2.1
		牛乳 えだまめひじきまんじゅう	ぶたにく とうふ かつおぶし	ひじき こんぶ	にんじん	えだまめ しょうが こんにゃく	ごむぎこ でんぷん			醤油 塩 こしょう	674	28.1	2.6
		きのこサラダ			チンゲンサイ パプリカ	しめじ えのきたけ しょうが にんにく きいろパプリカ		オリーブ油		みりん 醤油	774	32.2	3.2
15	火	きのこづくりのごはん (ごはん・ きのこづくりのごはんのぐ)	とりにく あぶらあげ	十三夜給食	にんじん	しめじ まいだけ ほししいたけ えだまめ	ごめ くり 砂糖	油		酒 醤油 みりん かつおだし 塩	503	20.9	1.3
		牛乳 さんまのさらさあげ	さんま			しょうが	でんぷん	大豆油		酒 醤油 カレー 醤油 かつおだし	690	27.5	1.6
		しらたまじる	とりにく		にんじん ごまつな	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	もちこ				878	33.8	2.0
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ				466	19.8	1.5
		なっとう	なっとう							だれ(小麦・大豆) からし(りんご)	660	26.2	1.9
		ごまじゃごサラダ キムチーズにくじゃが	ぶたにく	ちりめんじゃこ チーズ こんぶ	ごまつな にんじん にんじん たら	もやし とうもろこし たまねぎ グリンピース はくさい だいこん しらたき しょうが にんにく ねぎ	砂糖 じゃがいも 砂糖 もちこ	ごま ごま油 油		酢 醤油 醤油 みりん 酢 唐辛子 中華だし 塩	821	31.1	2.3
17	木	アップルパン 牛乳		だっしふん乳 牛乳			ごむぎこ 砂糖	マーガリン		塩	510	19.3	1.7
		キャベツいりメンチカツ	ぶたにく とりにく だいず			キャベツ	ごむぎこ パンこ(こむぎ)	大豆油		塩 醤油	697	26.2	2.4
		こんにゃくサラダ			にんじん ごまつな	こんにゃく きゅうり えだまめ	砂糖	ごま油		酢 醤油	908	33.7	3.2
あきのかおりシチュー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム	さつまいも じゃがいも	油		ポタージュスープ 塩 (小麦・乳・鶏) ベシャメルソース こしょう (小麦・乳・大豆)					

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							
18金	ごはん 牛乳 やきぎょうざ	美味しお給食	牛乳				こめ			407	14.1	1.3
	かいそうサラダ	どりにく ぶたにく だいす	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ こんにゃく		こむぎこ でんぷん もちこ	ごま油	塩 酒 醤油 オイスターソース	636	21.4	1.8
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		にんじん ちんげんさい	きゅうり どうもろこし ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ たけのこ		砂糖 でんぷん	油 ごま油	醤油 みりん 中華だし オイスターソース 魚醤	777	25.3	2.2
21月	ごはん 牛乳 すぶた		牛乳				こめ			440	14.9	1.7
	ごまつなのナムル	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ		じゃがいも でんぷん 砂糖	大豆油 油	醤油 酒 中華だし ケチャップ 酢	641	21.1	2.2
	わかめとたまごのスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん	ねぎ もやし えのきたけ		でんぷん	ごま ごま油	中華だし 塩 こしょう 醤油	813	25.9	3.0
22火	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 にんにく えだまめ		こめ むぎ じゃがいも	油	ケチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	458	15.4	1.6
	牛乳 げんきサラダ	だいす	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	キャベツ どうもろこし			ドレッシング (小麦・大豆・ごま)	664	21.7	2.0	
	りんご				りんご				842	26.6	2.6	
23水	ごはん 牛乳 さけのさわやかソース	さけ だいす	牛乳 ヨーグルト チーズ	ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく レモン		こめ	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	塩	460	25.0	1.5
	きんぴらごぼう	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき		砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 唐辛子	649	30.9	1.8
	さといもどなめこの みそしる	とうふ みそ		にんじん ごまつな	なめこ ねぎ		さといも		かつおだし	813	37.5	2.7
24木	ミルクパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ		だっしふん乳 牛乳				こめ			417	18.2	1.5
	ミネストローネ	たまご だいす まぐろ	ひじき	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ		でんぷん	油 ノンエッグ マヨネーズ	塩 酢 こしょう 醤油 酢 こしょう	590	25.2	2.1
		ベーコン あさり		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも マカロニ(こむぎ)	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう (小麦・鶏・大豆)	753	31.2	2.6
25金	けんちんうどん (ソフトメン・ けんちんうどんじる)	どりにく とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん はくさい こんにゃく		こめ			455	16.3	1.8
	牛乳 ひじきのいろいろあえ	かまぼこ(たら)	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん	キャベツ もやし		砂糖		醤油 酢	616	22.3	2.4
	きなこいも	きなこ					さつまいも 砂糖	大豆油	醤油 みりん	812	28.4	3.3
28月	ごはん 牛乳 さんまのおかか ミネラルだっぶりサラダ	さんま かつおぶし だいす	牛乳		しょうが キャベツ きゅうり えだまめ		こめ			437	21.1	1.7
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ		砂糖	オリーブ油	醤油 酢	615	26.7	2.1
				にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ		さといも	油	醤油 かつおだし	771	32.8	2.8
29火	ごはん 牛乳 いかのレモンソース	いか	牛乳		しょうが レモン		こめ			456	20.2	1.4
	いそあえ		のり	にんじん ごまつな	キャベツ もやし		でんぷん 砂糖	大豆油	酒 醤油 醤油 酢 辛子	652	26.1	1.8
	ぶたにくどだいこんの にももの	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ		砂糖	油 ごま油	醤油 酒 かつおだし みりん	823	31.9	2.2
30水	ごはん 牛乳 ぶたにくのさいきょうやき	ぶたにく	牛乳		たまねぎ キャベツ ねぎ エリンギ しそ にんにく		こめ			427	18.6	1.6
	おかかあえ	かつおぶし		ごまつな	はくさい もやし		砂糖 でんぷん	油	西京漬けのもと 醤油 (小麦・大豆・オレジン)	615	25.8	2.0
	のうべいじる	どりにく とうふ		にんじん	だいこん えのきたけ しょうが		さといも でんぷん	ごま油	醤油 かつおだし 酒	771	32.0	2.5
31木	こめこパン	ハロウィン給食	だっしふん乳				こめ			498	22.5	1.8
	牛乳 ハンバーグトマトソース	どりにく ぶたにく だいす	牛乳	トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが		砂糖	マーガリン	塩	700	31.0	2.5
	ごぼうサラダ			にんじん とうみょう	きゅうり ごぼう キャベツ		でんぷん 砂糖	油	ソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう	910	39.2	3.3
	ニョッキいり パンキンシチュー	どりにく	牛乳 クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		じゃがいも こめこ こむぎこ でんぷん	油 バター	ポタニジュース 塩 (小麦・乳・鶏) コンソメ 塩 こしょう (小麦・鶏・大豆)			

- ※ 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。

朝ご飯は必ず食べてから登校しましょう！

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	451	190	145	260	69	29	200	0.47	0.42	23	1.6	4.8
	基準量	490	15~25	10~16	290	30	20	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	平均量	641	25.7	198	375	92	37	266	0.68	0.61	29	2.1	6.1
	基準量	650	21~33	14~22	350	50	30	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上
中学校	平均量	808	31.7	233	418	114	4.7	320	0.87	0.70	37	2.6	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