



# 令和6年12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				
2月	ごはん					こめ		475	20.9	1.6	
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグおろしソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	でんぷん パンこ	ほん酢 醤油 こしょう 塩	657	26.9	2.0	
	ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい もやし	砂糖	オリーブ油				
3火	ごはん					こめ		416	19.2	1.6	
	牛乳		牛乳								
	イカのチリソース	イカ			にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酒 ケチャップ 豆板醤(大豆) 中華だし	602	24.7	2.0
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく		ごま ごま油	醤油			
4水	ごはん					こめ		471	22.5	1.7	
	牛乳		牛乳								
	いわしのしょうがに	いわし	こんぶ		しょうが	砂糖 みずあめ でんぷん		醤油			
	きりぼしだいこんの ベーコンソテー	ベーコン		こまつな にんじん	きりぼしだいこん にんにく		油	醤油 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	648	28.6	2.0
5木	ごはん					こめ		783	33.0	2.4	
	牛乳		牛乳								
	おぐくじけんちんじる	とりにく とうふ みそ		にんじん	だいこん れんこん ねぎ いもがら こんにゃく	さといも		かつおだし しょうゆ			
	くろパン		だっしふん乳			こむぎこ 黒砂糖	マーガリン	塩	479	17.0	1.4
6金	牛乳		牛乳								
	やさいなゲット	とうふ タラ とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こむぎこ でんぷん 砂糖	油	塩			
	こんさいカレーサラダ			にんじん	こぼろ れんこん きゅうり キャベツ		ごま ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	カレー粉 醤油	663	23.7	1.9
	フェイスジョアータ	ぶたにく あかいんげんまめ		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう ソース ケチャップ ワイン	816	28.8	2.4
9月	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) 醤油 こしょう	536	23.7	2.2
	牛乳		牛乳								
	かいぞうサラダ	まぐろ	わかめ	こまつな(有機) にんじん	だいこん(有機) きゅうり えだまめ こんにゃく			ドレッシング (小麦・大豆)	760	30.2	2.8
	かぼちゃおやき			かぼちゃ		こむぎこ 砂糖 でんぷん			878	34.8	3.2
10火	ごはん					こめ		427	21.8	1.7	
	牛乳		牛乳								
	ほっけのしおやき	ほっけ						塩			
	ほくほくポテトきんぴら			にんじん さやいんげん	こぼろ しらたき いもがら	さつまいも 砂糖	ごま 油	醤油 みりん かつおだし	611	27.6	2.0
11水	ごはん					こめ		765	33.3	2.5	
	牛乳		牛乳								
	ごじる	とうふ あぶらあげ だいす みそ		こまつな にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			かつおだし			
	チャーハン	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	豆板醤(大豆) 甜麺醤(大豆・ごま) 酒 醤油 中華だし	576	23.2	1.9
12木	ごはん					こめ		756	28.6	2.4	
	牛乳		牛乳								
	ツナとえだまめのサラダ	まぐろ		こまつな	えだまめ キャベツ とうもろこし			ドレッシング (小麦・大豆)			
	ちゅうかスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきたけ		ごま油	中華だし 醤油 塩			
13金	ごはん					こめ		460	19.0	1.8	
	牛乳		牛乳								
	メンチカツバーガー (まるパン・ キャベツメンチカツ)	ぶたにく とりにく だいす			キャベツ	こむぎこ 砂糖 こむぎこ パンこ でんぷん	マーガリン 大豆油	塩 醤油			
	チーズいり チャーハン	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	塩 こしょう	635	25.7	2.4
13日	ごはん					こめ		827	33.1	2.9	
	牛乳		牛乳								
	はくさいとひじきの スープ	とりにく とうふ	ひじき	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ		ごま油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) 醤油 こしょう			
	カレーなんばんうどん (ソフトメン・ カレーなんばんじる)	とりにく あぶらあげ なると(タラ)		にんじん	たまねぎ ねぎ	こむぎこ でんぷん		塩 カレールー (小麦・大豆) カレーこ 醤油 かつおだし	474	17.4	2.0
13日	牛乳		牛乳								
	ミネラルサラダ	だいす	くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢 醤油	619	23.1	2.6
さつまいもむしパン		牛乳 だっしふん乳			さつまいも 砂糖 こむぎこ こめこ		塩	792	28.9	3.1	

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				
16月	シャキシャキ ガパオごはん (ごはん・ ガパオごはんのぐ)	ぶたにく ぎゅうにく だいず		ピーマン にんじん	たまねぎ れんこん にんにく	ごめ 砂糖	油	醤油 唐辛子 魚醤 コンソメ (小麦・鶏・大豆) オイスターソース(魚醤)	558	19.9	1.6
	牛乳		牛乳								
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でんぷん こむぎこ	大豆油	醤油 塩 こしょう みりん	640	24.7	2.0
	とうがんとエビのスープ	エビ とうふ		にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ		ごま油	酒 中華だし 醤油 塩 こしょう	810	30.8	2.8
17火	ごはん 牛乳	茨城をたべよう給食				ごめ			439	17.5	1.3
	なっとう	なっとう						たれ(小麦・大豆) からし(りんご)	626	23.3	1.6
	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			
	ぶたにくと だいこんのもの	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう しめじ <b>こんにゃく</b> たけのこ	砂糖	ごま油 油	醤油 酒 かつおだし	776	27.4	2.1
18水	ごはん 牛乳	茨城をたべようWeek				ごめ			455	16.0	1.4
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり		まっちゃん	砂糖 でんぷん		塩			
	しらはなまめコロッケ	しらはなまめ だいず				じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	バター 大豆油	塩			
	からしあえ			こまつな にんじん	はくさい		ごま油	からし 酢 醤油			
	いわしのつみれじる	いわし とうふ		にんじん	だいこん しょうが ほししいたけ ごぼう <b>こんにゃく</b> ねぎ	でんぷん		かつおだし 酒 みりん 醤油	799	26.3	2.2
19木	ごめこパン 牛乳		だっしふん乳			こむぎこ ごめこ 砂糖	マーガリン	塩			
	ミートオムレツ	たまご とりにく だいず		トマト	たまねぎ	でんぷん	油	ケチャップ 塩			
	オニオンドレッシング サラダ	まぐろ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ		オリーブ油	醤油 みりん	654	29.2	2.9
	こんさいシチュー	とりにく ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ しめじ	さつまいも じゃがいも	油	ポタージュスープ 塩 (小麦・乳・大豆・豚) パシャメルソース こしょう (小麦・乳・大豆)	823	35.5	3.1
20金	ごはん 牛乳	冬至給食				ごめ			510	24.7	1.7
	だらのゆずみそやき	たら みそ			ゆず	砂糖		みりん 酒			
	ごまあえ			こまつな にんじん とうみょう	はくさい	砂糖	ごま	醤油 酢	686	30.3	2.1
	ほうとうじる	とりにく		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ほうとう		醤油 かつおだし			
	ゆずゼリー				ゆず	砂糖 みずあめ			802	32.2	2.5
23月	むぎごはん 牛乳	いばらき美味しお給食				ごめ むぎ			439	18.9	1.5
	さけといるどりやさいの あますいため	さけ		パプリカ さやいんげん	れんこん	さつまいも でんぷん 砂糖	大豆油	醤油 酢			
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし はくさい			醤油	639	26.2	1.9
	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ		にんじん ほうれんそう	なめこ だいこん	さといも		かつおだし	793	31.1	2.4
24火	わかめごはん 牛乳	クリスマス給食		わかめ 牛乳		ごめ		塩			
	ガーリック フライドチキン	とりにく			にんにく	でんぷん	大豆油	塩 こしょう 酒 オールスパイス	583	23.5	2.3
	はなやさいサラダ			フロコリー パプリカ	カリフラワー きゅうり ロマネスコ きいろパプリカ		ドレッシング				
	コンソメスープ	とりにく		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ		コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	695	27.7	2.7
	セレクト*クリスマスケーキ (いちご/チョコレート)	たまご だいず ココア (セレクト)	乳 クリーム		いちご (セレクト)	こむぎこ みずあめ 砂糖	油 チョコレート (セレクト)				
	※アレルギー対応 セレクト*クリスマスケーキ (いちご/チョコレート)	どうにゅう ココア (セレクト)			いちご (セレクト)	ごめこ みずあめ 砂糖	油	黒みりん	854	33.8	3.2

※ 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**は大子町産です。

※ 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 477	19.7	14.9	268	70	2.7	202	0.48	0.41	25	1.7	4.5
	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 651	25.8	19.7	377	91	3.2	267	0.66	0.59	30	2.1	5.5
	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 809	21.2	22.7	417	111	4.1	321	0.84	0.66	40	2.6	7.3
	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



朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう!