

令和7年1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			
		ちやにくやほねになる		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				
8 水	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグきのこソース	とりにく ふたにく	とうふ だいす	にんじん	しめじ えのきだけ たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ 砂糖	油	醤油 みりん 塩	470	16.8	1.6
	ごぼうとれんこんのサラダ			にんじん	ごぼう れんこん きゅうり キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ(大豆) こま ごま油	醤油	648	22.3	2.0
はくさいの あったかスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	はくさい しょうが たまねぎ			塩 こしょう 醤油 コンソメ (小麦・鶏・大豆)	810	269	2.5	
9 木	ホットドック		だっしふん乳			こむぎこ 砂糖	マーガリン	塩	471	20.8	1.8
	牛乳		牛乳						645	27.8	2.4
	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				
	いんげんまめの クリームスープ	ベーコン しろいんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	811	34.5	3.1
10 金	ごはん					こめ			474	22.3	1.5
	牛乳	お正月給食・かがみびらき		牛乳							
	モーカのかおりみそやき	モーカ みそ			しょうが ねぎ	砂糖	ごま油	みりん 醤油			
	しちぶくになます	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	だいこん れんこん しらたき しいたけ	砂糖	ごま ごま油	醤油 かつおだし 酢	628	26.0	1.7
	しらたまそうに	とりにく なると(イトヨリ)		みつば にんじん こまつな みすな	はくさい ねぎ			塩 醤油 かつおだし			
こうはくゼリー				いちご クランベリー	砂糖	ゼリー		783	31.8	2.1	
14 火	ひじきごはん (ごはん・ひじきごはんのぐ)	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく	砂糖	油	醤油 みりん かつおだし	453	22.5	1.6
	牛乳		牛乳						648	28.9	2.0
	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	酒 醤油			
のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん	しょうが だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	さといも でんぷん		醤油 かつおだし 酒	821	35.8	2.6	
15 水	むぎごはん					こめ むぎ			435	20.5	1.6
	牛乳		牛乳								
	たらのみそネーズやき	たら みそ			ねぎ		ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	酒			
	きりぼしだいこんの いために	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく	砂糖	油	みりん 醤油 酒 かつおだし	616	26.2	2.0
もやしのごまみそしる	ふたにく とうふ みそ		こまつな にんじん	もやし はくさい		ごま	かつおだし	790	32.2	2.6	
16 木	はちみつパン		だっしふん乳			こむぎこ 砂糖 はちみつ	マーガリン	塩	451	19.7	2.2
	牛乳		牛乳								
	ほうれんそうオムレツ	たまご だいす		ほうれんそう		砂糖 でんぷん	油	塩 酢 こしょう			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング (大豆)		631	26.7	2.8
ポークビーンズ	ふたにく だいす		にんじん トマト	しめじ たまねぎ グリーンピース	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 こしょう	793	32.9	3.4	
17 金	ごはん					こめ			438	18.3	1.5
	牛乳	茨城をたべよう給食		牛乳							
	なっとう	なっとう						たれ(小麦・大豆) からし(りんご)			
	れんこんのシャキシャキあえ			チンゲンサイ パプリカ	れんこん えだまめ とうもろこし	砂糖	ごま油	酢 醤油	625	24.4	1.9
すぎやき	ふたにく とうふ		にんじん こまつな しゅんぎく	はくさい ねぎ しらたき えのきだけ	砂糖	あぶら	油 醤油 みりん かつおだし	775	28.7	2.3	
20 月	かみかみどん (ごはん・かみかみどんのぐ)	ふたにく みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん エリンギ こんにゃく	砂糖 でんぷん	ごま 油 ごま油	醤油 塩	407	18.0	1.5
	牛乳	美味しお給食		牛乳							
	おひたし	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい			醤油	600	25.1	2.0
	さつまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも		かつおだし	769	31.0	2.5
21 火	ごはん					こめ			473	18.6	1.4
	牛乳		牛乳								
	とろにしんだつたあげ	にしん			しょうが	でんぷん	大豆油	醤油 酒			
	かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	こまつな にんじん	だいこん えだまめ こんにゃく		ドレッシング (小麦・大豆)		664	24.7	1.8
にくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	醤油 かつおだし みりん	845	30.7	2.2	

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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質							
22水	ごはん													
	牛乳		牛乳											
	ぶたにくのスイスに	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					パーモンドソース (りんご・小麦) パプリカ粉	439	18.4	1.3
	かみかみサラダ	ちくわ(タラ)		こまつな パプリカ	れんこん えだまめ ごぼう きゅうり						ドレッシング ごま (ごま・大豆・鶏・豚)	637	25.5	2.1
23木	わかめとたまごのスープ	とりにく たまご	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ						コンソメスープ (鶏・豚) 塩 醤油 こしょう	808	31.6	2.6
	こめこパン		だっしふん乳			こむぎこ こめこ 砂糖		マーガリン			塩	499	26.9	1.8
	牛乳		牛乳											
	とりにくの マーマレードやき	とりにく									醤油 酒	642	32.8	2.4
24金	ひじきサラダ		ひじき	こまつな にんじん	もやし キャベツ えだまめ	砂糖		ごま油			醤油 酢			
	キャロットスープ	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ	どうもろこし たまねぎ						塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) ベシャメルソース (小麦・乳・大豆)	818	38.3	3.1
	むぎごはん													
	牛乳		牛乳											
27月	てまきのり		のり											
	さげのおやき	さげ												
	たくあんのおえもの			にんじん	だいこん きゅうり はくさい	砂糖		ごま			塩 醤油 塩 唐辛子	645	29.1	1.5
	すいとん	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こむぎこ でんぷん					醤油 かつおだし			
28火	給食週間ミルクプリン	だいた	れん乳 だっしふん乳			砂糖								
	わかめごはん		わかめ											
	牛乳		牛乳											
	とりにくのからあげ	とりにく												
29水	ちゅうかあえ	ハム たまご		こまつな	しょうが キャベツ きゅうり	でんぷん でんぷん 砂糖		大豆油 ごま油			醤油 酒 醤油 酢	621	27.0	2.8
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい もやし しょうが	こむぎこ		ごま油			塩 こしょう 醤油 中華だし	785	33.0	3.4
	ごはん													
	牛乳		牛乳											
30木	いわしのレモンに	いわし			レモン	砂糖 でんぷん					醤油 みりん	457	21.9	1.9
	ごますあえ	だいた		こまつな にんじん とうみょう	しめじ はくさい	砂糖		ごま			醤油 酢	660	28.1	2.4
	いもに	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こんにゃく	さといも 砂糖		油			醤油 みりん 酒 かつおだし	828	34.5	3.0
	むかしのカレー (むぎごはん ・ポークカレー)	ぶたにく 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 にんにく しょうが	こむぎこ こめこ 小麦		油 バター			カレールー (小麦・鶏・大豆) コンソメ (小麦・鶏・大豆) ケチャップ ソース 塩 醤油 カレー粉	482	14.6	1.5
31金	牛乳		牛乳											
	だいこんサラダ	ハム		にんじん とうみょう	だいこん きゅうり						ドレッシング	687	20.7	1.9
	みかん				みかん							864	25.2	2.4
	きなこごまあげパン	きなこ	だっしふん乳			こむぎこ 砂糖		マーガリン 小麦 大豆油			塩	402	17.2	1.2
30木	牛乳		牛乳											
	ツナとほなやさいのサラダ	まぐろ		ブロッコリー とうみょう にんじん	カリフラワー						ドレッシング (大豆)	587	24.7	1.8
	ミネストローネ	とりにく ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく						コンソメ (小麦・鶏・大豆) 塩 こしょう	768	30.8	2.4
31金	ぶたキムチごはん (ごはん・ ぶたキムチごはんのぐ)	ぶたにく	こんぶ	にんじん にら	はくさい ねぎ たけのこ だいこん にんにく しょうが	こむぎこ 砂糖 もち粉		ごま ごま油			酒 醤油 中華だし 唐辛子 塩 酢	521	18.6	1.5
	牛乳		牛乳									682	24.8	2.0
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも		ノンエッグ マヨネーズ(大豆)			塩 こしょう 酢			
31金	きのこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しめじ						かつおだし	845	30.2	2.5

※ 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
幼稚園	平均量 457	199	14.8	260	68	2.3	227	0.50	0.44	26	1.6	5.0
	基準量 490	15~25	10~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	4.0以上
小学校	平均量 639	26.1	19.7	358	90	3.0	289	0.71	0.61	33	2.0	6.4
	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 804	32.1	23.1	402	111	4.1	348	0.92	0.69	42	2.6	8.3
	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!