

令和7年2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		からだのし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						
3月	ごはん 牛乳 いわしのうめに		牛乳			ごめ			醤油 みりん	446	22.5	1.7	
	きりほしだいごんの いために ごじる	さうまあげ (タラ)		にんじん さやいんげん	きりほしだいごん ほししいたけ	砂糖	油	みずあめ でんぷん	みりん 醤油 酒 かつおだし	624	28.4	2.1	
	メーブルピーンズ	あぶらあげ とうふ だいず みそ		ごまつな にんじん	だいごん ねぎ えのきたけ				かつおだし	780	34.4	2.6	
4火	タコライス (ごはん・ タコライスのく)	きゅうにく だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ほししいたけ えだまめ	ごめ	油	砂糖	チリパウダー 酒 塩 パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ ソース 醤油	409	18.3	1.7	
	牛乳 ちゅうかザラダ	ハム	牛乳	ごまつな	キャベツ もやし			でんぷん 砂糖	ごま油	601	25.4	2.1	
	ほうれんそうのスープ	とうふ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ たけのこ			じゃがいも でんぷん	醤油 中華だし 塩 こしょう	761	31.4	2.7	
5水	むぎごはん 牛乳 なっとう		牛乳			ごめ				426	18.8	1.5	
	カレービーワンいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ	ごめごめん	ごま油		たれ(小麦・大豆) からし(りんご)	610	24.9	1.8	
	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん	だいごん しょうが しめじ ねぎ	ざといも でんぷん			醤油 酒 かつおだし	756	29.6	2.1	
6木	ごめこパン		だっしふん乳					ごむぎこ 砂糖 ごめこ	マーガリン	塩	474	20.6	1.7
	牛乳 かほちゃゴロッケ	だいず	牛乳	かほちゃ	たまねぎ			じゃがいも パンこ ごむぎこ	大豆油	塩	670	29.2	2.2
	イタリアシザラダ	エビ いか ほたて		ごまつな パプリカ	キャベツ きゅうり				トレッシソング (大豆)		849	36.7	2.9
	クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース			じゃがいも	バター	ベシヤメルソース (小麦・乳・大豆) コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう	849	36.7	2.9
7金	ごはん 牛乳 たらのからみそやき	たら みそ	牛乳		にんにく	ごめ		砂糖		408	21.6	1.1	
	ごまつなのナムル			ごまつな にんじん	キャベツ もやし にんにく		ごま ごま油		豆板醤(大豆) 酒 みりん	595	28.3	1.4	
	ほうぼうざい	ぶたにく エビ いか あつあげ		にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ はくさい たけのこ きくらげ	でんぷん 砂糖	油		酒 中華だし 醤油 塩 こしょう	753	35.3	1.8	
10月	きりほしだいごんごはん (ごはん・ きりほしだいごん ごはんのく)	まぐろ	のり	にんじん	きりほしだいごん えだまめ	ごめ	油	砂糖		醤油 酒 かつおだし	450	18.7	1.6
	牛乳 あつやきたまご とんじる	たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいごん ねぎ はくさい			砂糖	油	醤油 酢 かつおだし 醤油 かつおだし	632	24.8	1.9
	ごはん 牛乳 さわらのしおごうじやき きんぴらごぼう		牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	ごめ		砂糖	ごま ごま油	塩 醤油 みりん	482	22.7	1.5
12水	どうにゅうみそじる	あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん ごまつな	えのきたけ ねぎ れんこん			ざといも		醤油 唐辛子 かつおだし	609	25.9	1.7
	ビザパン (まるパン・ ビザのく)	ベーコン	だっしふん乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ごむぎこ	マーガリン 油	砂糖		塩 ケチャップ こしょう	426	18.1	1.7
	牛乳 れんこんザラダ		牛乳	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ				ノンエッグ マヨネーズ(大豆) ごま	醤油	606	25.2	2.3
	ポトフ	とりにく ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油			ウイン 塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	754	30.7	3.0
14金	チキンカレーライス (むぎごはん・ チキンカレー)	とりにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごめ	油	砂糖		ケチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	496	15.5	1.7
	牛乳 かいそうザラダ	まぐろ	わかめ	ごまつな	だいごん きゅうり えだまめ こんにゃく				トレッシソング (ごま・大豆・鶏・豚)	699	21.9	2.2	
	チョコプリン	どうにゅう ココア				砂糖	でんぷん			874	26.7	2.8	
17月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごめ				塩	444	21.5	2.0
	とりにくのしモソース パンサンズー	とりにく ハム		にんじん	しょうが しモン きゅうり もやし	でんぷん 砂糖	大豆油	でんぷん 砂糖	ごま油	醤油 酒 醤油 酢 辛子	646	29.4	2.5
	ウンダンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが	ごむぎこ	ごま油			塩 こしょう 醤油 中華だし	814	35.4	3.2

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 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																			
18 火	ごはん 牛乳 さほのさいきょうやき	さほ みぞ	牛乳					ごめ			401	20.9	1.8													
	ひじきのいろどりあえ	かまぼこ(とう)	ひじき	ごまとうな	にんじん	キャベツ	もやし	砂糖		酒	みりん	571	26.7	2.2												
	けんちんじる	とりにく	とうふ	にんじん	だいごん	ねぎ	はくさい	ごぼう	ざといも	ごま油	かつおだし	醤油	塩	770	31.3	2.8										
19 水	ごはん 牛乳 れんこんシューマイ	とりにく	ふたにく	だいす		たまねぎ	れんこん	しょうが	ごめ			416	19.0	1.6												
	ふたにくとチンゲンサイ のオイスターいため	ふたにく		チンゲンサイ	パプリカ	たまねぎ	ほししいだけ	しょうが	にんにく	でんぷん	砂糖	ごま油	オイスターソース (魚醤)	醤油	酒	597	25.5	1.9								
	キムチスープ	とりにく	とうふ	みぞ	にんじん	にら	はくさい	だいごん	たけのこ	にんにく	ねぎ	しょうが	もちこ	唐辛子	中華だし	醤油	塩	酢	766	32.1	2.5					
20 木	フルーツクリームサンド (コッペパン・ フルーツクリーム)		たっしふん乳	クリーム		レモン	パイナップル	もも	みかん	ごめ	砂糖	マーガリン	塩			446	15.1	1.5								
	牛乳 ツナとひじきのサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	ごまとうな	キャベツ						油	ドレッシング (小麦・大豆)			644	22.1	2.1								
	チリコンカン	ふたにく	だいす	あかいんげんまめ	にんじん	トマト	パセリ	たまねぎ	にんにく	マッシュルーム	じゃがいも	油	塩	こしょう	ソース	コンソメ	(小麦・鶏・大豆)	チリパウダー	ケチャップ	ワイン	818	27.5	2.8			
21 金	かつどん (ごはん・ かつどんのく)	ふたにく	だいす	たまご		たまねぎ	グリーンピース			ごめ	砂糖	大豆油	塩	こしょう	醤油	みりん				449	18.7	1.9				
	牛乳 ごまとうなのおひたし		牛乳		ごまとうな	にんじん		はくさい	キャベツ			ごま	醤油							627	24.6	2.3				
	なめこのみそしる	とうふ	みぞ		にんじん		だいごん	ねぎ	なめこ				かつおだし	醤油						789	30.1	2.9				
25 火	ごはん 牛乳 きひなご	きひなご	牛乳							ごめ		大豆油	ごま	醤油						408	15.4	1.2				
	もやしあえ			ごまとうな	にんじん	キャベツ	もやし	キャベツ		砂糖		オリーブ油	醤油	酢						619	22.9	1.5				
	キムチスープにくじゃが	ふたにく	だいす	コンソメ	にんじん	たまねぎ	しらたき	グリーンピース	だいごん	はくさい	にんにく	にら	ねぎ	しょうが	じゃがいも	砂糖	もちこ	油	みりん	醤油	中華だし	唐辛子	酢	769	27.3	1.9
26 水	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース	とりにく	ふたにく	牛乳		トマト	しめじ	たまねぎ		ごめ	砂糖	油	ケチャップ	ソース	ワイン					451	19.2	1.5				
	ちくさあえ	あぶらあげ		ごまとうな	にんじん	キャベツ	もやし			砂糖		オリーブ油	醤油	酢						628	24.8	1.9				
	わかめのみそしる	とうふ	みぞ	わかめ	にんじん	だいごん	ねぎ			じゃがいも			かつおだし							784	29.9	2.4				
27 木	こくとうぼん 牛乳 いかのかりんあげ	いか	牛乳				しょうが			ごめ	黒砂糖	マーガリン	塩							475	22.3	1.8				
	ピーンズサラダ	だいす		ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり					ドレッシング								671	29.3	2.4				
	かほちのポタージュ	とりにく	しろいんげんまめ	牛乳	にんじん	かほち	たまねぎ			じゃがいも		油	コンソメ	こしょう	(小麦・鶏・大豆)					852	36.4	3.2				
28 金	むぎごはん 牛乳 やさしいパオズ	ふたにく	だいす	牛乳		にら	キャベツ	ねぎ	しょうが	ごめ	砂糖	油	塩							437	17.6	1.3				
	からしあえ	ふたにく	とうふ		ごまとうな	にんじん	キャベツ	もやし				ごま油	醤油	酢	辛子					628	23.9	1.6				
	にくとうふ	ふたにく	とうふ		ごまとうな	にんじん	はくさい	ねぎ	しらたき	えのきたけ	砂糖	でんぷん	油	醤油	みりん					816	31.5	2.2				

※ 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。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	441	19.2	13.8	262	66	2.7	195	0.47	0.42	23	1.6	4.9
	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	626	25.7	18.8	359	88	3.4	258	0.67	0.59	29	2.0	6.1
	基準量	650	21~33	14~22	350	50	3.5	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上
中学校	平均量	792	31.5	22.3	400	107	4.3	310	0.88	0.67	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

朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう♪