

2025年 4月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市岩間学校給食センター）

日	献立	エネルギー 脂質 (g)	たんぱく 質 (g)	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 火	ぶたにらスタミナどん	657	24.6	ぶた肉		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・キャベツ・ にんにく	ごはん・さとう・ でん粉	ごま油	しょうゆ・酒・みりん・ オイスターソース
	牛乳	850	30.6		牛乳					
	チヂミボール	21.0	1.8					チヂミボール★	油	
	こまつなともやしのナムル	23.1	2.1	ハム★		こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ
9 水	ミルクパン 牛乳	667	28.6		牛乳			ミルクパン		
	ハンバーグデミグラスソース	842	35.4	ハンバーグ★			たまねぎ	さとう	油	ワイン・ケチャップ・ デミグラスソース・中濃ソース
	あおのりポテト	21.3	2.3		あおのり			じゃがいも	バター	食塩・こしょう
	むぎいりやさいスープ	25.2	3.0	とり肉		ブロッコリー・ にんじん・こまつな	キャベツ・とうもろこし	麦	油	コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ
10 木	ごはん 牛乳	620	29.5		牛乳			ごはん		
	いわしのしょうがに	804	34.7	いわしのしょうが煮★						
	ひじきサラダ	17.6	2.0	とりささみ水煮★	ひじき	赤パプリカ	キャベツ・きゅうり	さとう		酢・しょうゆ
	ごまみそしる	19.7	2.4	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし
11 金	チキンカレーライス	672	23.8	とり肉・白いんげんまめ		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・たまねぎ	ごはん・じゃがいも	油	カレールウ・中濃ソース・ フルーツチャツネ
	牛乳	883	29.4		牛乳					
	かんてんサラダ	17.5	2.0	まぐろ油漬★	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	食塩・しょうゆ・酢・こしょう
	ヨーグルト	20.3	2.6		ヨーグルト★					
14 月	むぎごはん 牛乳	631	26.3		牛乳			麦ごはん		
	あかうおのたつたあげ	838	32.6	あかうおのたつたあげ★					油	
	たけのこのきんぴら	18.9	1.6	ぶた肉・さつまあげ★		にんじん	たけのこ	こんにやく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし
	かぶのみそしる	21.7	2.0	生あげ・みそ		にんじん・かぶの葉	かぶ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし
15 火	ごはん 牛乳	653	27.8		牛乳			ごはん		
	ぶたにくのオイスターソースいため	875	35.3	ぶた肉		にんじん・ピーマン・ 赤パプリカ	にんにく・しょうが・たまねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	オイスターソース・酒・しょうゆ
	だいずとえだまめのサラダ	19.1	1.7	だいず・まぐろ油漬★			えだまめ・キャベツ			パンパンジードレッシング
	すいぎょうざのスープ	22.6	2.2	すいぎょうざ★・なると★		にんじん・にら	もやし・ねぎ・しょうが・ えのきたけ	春雨		中華だし・しょうゆ・こしょう
16 水	ごもくうどん	642	24.8	ぶた肉・油あげ		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん・ねぎ・しめじ	ソフトめん・でん粉	油	かつおだし・みりん・食塩・しょうゆ
	牛乳	818	30.9		牛乳					
	ごまマヨネーズあえ	17.2	2.6			ブロッコリー	ごぼう・きゅうり		ごま・ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ
	いちごむしパン	20.0	3.3					蒸しパンミックス★		いちごパウダー
17 木	ごはん 牛乳	612	24.0		牛乳			ごはん		
	てづくりふりかけ	821	30.3	かつお節	ちりめんじゃこ★			さとう	ごま	酒・しょうゆ
	にくじゃが	14.2	1.8	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・たまねぎ	じゃがいも・ しらたき・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ
	きりぼしだいこんのサラダ	16.3	2.3	とりささみ水煮★		こまつな・にんじん	切干しだいこん・キャベツ	さとう	ごま油	酢・しょうゆ
18 金	ブルーベリーパン 牛乳	649	26.7		牛乳			ブルーベリーパン		
	オムレットマトソース	817	33.0	オムレット★			トマト	さとう		ケチャップ
	スパゲッティサラダ	21.4	2.7	ハム★		にんじん	キャベツ・きゅうり	スパゲッティ	オリーブ油	酢・食塩・こしょう
	コーンチャウダー	25.5	3.5	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・しめじ	じゃがいも	バター	ホワイトルウ・食塩・ こしょう・コンソメ
21 月	ごはん 牛乳	635	27.2		牛乳			ごはん		
	さけフライ	812	31.8	さけフライ★					油	
	だいこんとみずなのサラダ	19.7	1.7	とりささみ水煮★		にんじん・みずな	だいこん・きゅうり		油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
	はるキャベツのみそしる	21.3	2.1	生あげ・みそ		こまつな・にんじん	キャベツ・ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし
22 火	ごはん 牛乳	649	24.1		牛乳			ごはん		
	コーンとえだまめのフリッター	844	30.0				コーンとえだまめのフリッター★			
	ぶたにくとがんものにも	22.4	1.6	ぶた肉・がんもどき★		にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ・しめじ	こんにやく・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ
	なのはなのおかかあえ	25.3	2.0	かつお節		なばな・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・しょうゆ
23 水	こめパン 牛乳	667	29.3		牛乳			こめパン		
	とりにくとアスパラのシチュー	846	36.9	とり肉・白いんげんまめ	牛乳・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・アスパラガス・しめじ	じゃがいも	油	ベシャメルソース・ホワイトルウ・ 食塩・こしょう・コンソメ
	オニオンドレッシングサラダ	23.8	2.2	まぐろ油漬★		こまつな・にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん
	オレンジ	29.3	2.9				オレンジ			
24 木	ごはん 牛乳	629	28.2		牛乳			ごはん		
	にくだんご	815	34.2	にくだんご★						
	だいずのいそに	18.4	2.6	とり肉・だいず・油あげ	ひじき	にんじん		じゃがいも・ こんにやく・さとう	油	和風だし・酒・みりん・しょうゆ
	すましじる	20.2	3.2	とうふ・はんぺん★・ ほたて貝柱水煮★		こまつな・にんじん	だいこん・ねぎ			しょうゆ・食塩・かつおだし
25 金	ごはん 牛乳	620	26.9		牛乳			ごはん		
	とりにくのねぎソース	827	33.1	とり肉			しょうが・にんにく・ねぎ	でん粉・さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・酢
	もやしのちゅうかあえ	20.6	2.1			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	酢・しょうゆ
	レタスとたまごのスープ	24.4	2.6	ベーコン★・たまご		にんじん	レタス・たまねぎ・えのきたけ	でん粉	油	中華だし・酒・食塩・ こしょう・しょうゆ
28 月	ごはん 牛乳	620	25.2		牛乳			ごはん		
	とうふのちゅうかに	817	30.9	ぶた肉・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・たけのこ	さとう・でん粉	ごま油	しょうゆ・オイスターソース
	はるさめサラダ	19.3	2.0			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・さとう	油	酢・しょうゆ
	チーズ	21.6	2.3		チーズ★					
30 水	きつねうどん	635	25.5	とり肉・油あげ		にんじん	だいこん・たまねぎ・ねぎ・しめじ	ソフトめん	油	酒・みりん・食塩・しょうゆ
	牛乳	803	32.1		牛乳					
	かきあげ	23.3	2.1				かきあげ★			
	こんぶあえ	26.1	2.7		塩こんぶ	にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり		ごま	

※ ★印は加工品です。
 ※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の児童平均値	641kcal	26.4g	19.7g	2.0g	今月の生徒平均値	832kcal	32.5g	22.6g	2.5g
児童(8~9歳)の基準値	650kcal	21.0~33.0g	14.0~22.0g	2g未満	生徒(12~14歳)の基準値	830kcal	27.0~42.0g	18.0~28.0g	2.5g未満