

2025年6月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市笠間学校給食センター）

日	献立	エネルギー (kcal)	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	
2月	ごはん 牛乳	602	31.2		牛乳			ごはん		
	かつおのてりやき	802	38.5	かつおのてりやき★						
	きりぼしだいこんのいために	16.4	1.9	とり肉・さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	きりぼしだいこん	こんにゃく・さとう	油	和風だし・しょうゆ・みりん
	みだくさんみそしる	18.9	2.4	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう・ねぎ・まいだけ			かつおだし
3月	ごはん 牛乳	643	27.7					ごはん		
	牛乳	862	35.1		牛乳					
	マーボーあつあげ	19.6	1.6	ぶた肉・だいず・生あげ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが・しめじ	さとう・でん粉	油・ごま油	トウバンジャン・テンメンジャン・酒・オイスターソース・しょうゆ
	こまつなサラダ	23.3	2.1	とりささみ水煮★		こまつな・にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ・酢
4月	ごはん 牛乳	612	27.7		牛乳			ごはん		
	ソースチキンかつ	806	34.1	チキンかつ★				さとう	油	中濃ソース・しょうゆ・みりん
	わさびあえ	22.6	2.0			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	さとう		わさび粉・しょうゆ
	レタスとかまぼこのスープ	25.9	2.6	とり肉・とうふ・かまぼこ★			レタス・だいこん・ねぎ・えのきだけ			かつおだし・食塩・しょうゆ
5月	ごはん あじつけのり	631	22.3		あじつけのり★			ごはん		
	牛乳	845	28.0		牛乳					
	ピリからにくじゃが	17.7	1.4	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース・しょうが	じゃがいも・しらたき・さとう	油	トウバンジャン・酒・みりん・しょうゆ
	ねりごまあえ	20.8	1.7			にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ
6月	ミルクパン 牛乳	671	24.5		牛乳			ミルクパン		
	かぼちゃコロッケ	851	30.5			かぼちゃコロッケ★			油	
	ブロッコリーサラダ	22.9	2.5	まぐろ油漬け★		ブロッコリー・にんじん	きゅうり			イタリアンドレッシング★
	とうにゅうコーンスープ	27.6	3.3	ベーコン★・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・食塩・こしょう
9月	ごはん 牛乳	611	26.2		牛乳			ごはん		
	きびなごカリカリフライ	833	33.7		きびなごカリカリフライ★				油	
	にくどうふ	16.6	1.7	ぶた肉・ふ★・とうふ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・えのきだけ	しらたき・さとう	油	和風だし・みりん・しょうゆ
	あますづけ	20.0	2.2			にんじん・チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう		酢・しょうゆ
10月	しょうゆラーメン			ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・きくらげ	中華めん	油	しょうゆラーメンスープ・こしょう
	牛乳	641	23.1		牛乳					
	しゅうまい	855	30.0	しゅうまい★						
	しおナムル	17.2	2.2			にら・にんじん	もやし			塩中華ドレッシング★
11月	ごはん 牛乳	634	26.0		牛乳			ごはん		
	いわしのかばやき	842	32.1	いわしでん粉つき★			しょうが	さとう	油	しょうゆ・みりん
	きゅうりとささみのサラダ	20.9	2.1	とりささみ水煮★		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	こうやどうふのみそしる	24.5	2.7	こうやどうふ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきだけ・ねぎ			かつおだし
12月	ごはん 牛乳	601	25.1		牛乳			ごはん		
	あつやきたまご	802	31.3	あつやきたまご★						
	ごもくに	17.4	1.7	とり肉・生あげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・だいこん	こんにゃく・さとう	油	和風だし・酒・みりん・しょうゆ
	しょうがあえ	20.1	2.1			にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり・しょうが			みりん・しょうゆ
13月	くろパン 牛乳	651	25.8		牛乳			くろパン		
	ハンバーグオニオンソース	821	31.6	ハンバーグ★			たまねぎ	さとう	油	アップルソース・酢・しょうゆ
	マッシュポテト	20.2	2.4		牛乳・生クリーム	パセリ		じゃがいも	バター	食塩・こしょう
	ミネストローネ	23.8	3.1	とり肉		にんじん・トマト	たまねぎ・ズッキーニ・キャベツ	マカロニ		ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう
16月	ごはん 牛乳	609	25.2		牛乳			ごはん		
	あじのあおさのりフライ	805	31.2	あじのあおさのりフライ★					油	
	ゆかりあえ	18.5	2.1				キャベツ・きゅうり・もやし			しそふりかけ・食塩
	ごまとんじる	21.2	2.6	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	ごま・油	かつおだし
17月	チキンカレーライス	647	21.4	とり肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	ごはん・じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ・中濃ソース・フルーツチャツネ
	牛乳	863	26.8		牛乳					
	カラフルサラダ	18.6	1.8	まぐろ油漬け★		赤パプリカ・みずな	黄パプリカ・キャベツ・きゅうり			たまねぎドレッシング★
	メロン	22.0	2.3				メロン			
18月	ごはん 牛乳	616	26.7		牛乳			ごはん		
	さばのみそに	839	34.7	さばのみそに★						
	きんぴらごぼう	18.6	2.3	さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう・こんにゃく	油・ごま油	みりん・しょうゆ
	いかボールのすましじる	22.8	2.9	いかボール★・とうふ		にんじん・みずな	だいこん・ねぎ			かつおだし・食塩・しょうゆ
19月	ごはん 牛乳	601	24.8		牛乳			ごはん		
	やきぎょうざ	821	32.0	ぎょうざ★						
	こまつなのちゅうかあえ	18.1	1.8	まぐろ油漬け★		にんじん・こまつな	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	酢・しょうゆ
	たまごいりスーラータン	21.9	2.4	ぶた肉・たまご・とうふ		にんじん	たまねぎ・とうもろこし・えのきだけ・しょうが	でん粉		中華だし・酢・食塩・こしょう・しょうゆ・ラー油
20月	バターロール 牛乳	656	29.8		牛乳			バターロール		
	ピザふうチキン	836	36.4	とり肉	チーズ★					酒・食塩・こしょう・ピザソース
	オニオンドレッシングサラダ	26.3	2.5	まぐろ油漬け★		にんじん・こまつな	キャベツ・にんにく・たまねぎ		オリーブ油	みりん・しょうゆ
	むぎとやさいのコンソメスープ	32.6	3.2	ベーコン★		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム	麦・じゃがいも	油	コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ
23月	ごはん 牛乳	618	26.0		牛乳			ごはん		
	ぶたにくのあまからやき	817	32.0	ぶた肉			にんにく	さとう・はちみつ		しょうゆ・酒・こしょう
	すじょうゆあえ	21.1	1.9			にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	酢・しょうゆ
	なすのみそしる	24.3	2.4	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	なす・たまねぎ・だいこん・えのきだけ			かつおだし
24月	ごもくうどん	652	28.8	とり肉・油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ・しめじ	ソフトめん・でん粉	油	かつおだし・みりん・しょうゆ・食塩
	牛乳	812	35.4		牛乳					
	ちくわのてんぷら	20.8	2.8	ちくわ★				天ぷら粉	油	
	みずなとえだまめのサラダ	22.4	3.5	とりささみ水煮★		にんじん・みずな	きゅうり・キャベツ・えだまめ	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
25月	ごはん 牛乳	612	29.1		牛乳			ごはん		
	あかうおのしおやき	817	36.1	あかうおのしおやき★						
	だいこんとなまあげのそぼろに	17.5	1.6	ぶた肉・生あげ		にんじん	たまねぎ・だいこん・しょうが	こんにゃく・さとう・でん粉	油	酒・みりん・しょうゆ
	からしあえ	20.4	2.0			にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり			からし粉・しょうゆ
26月	ごはん 牛乳	639	26.1		牛乳			ごはん		
	いかガーリックたつたあげ	847	32.3	いかガーリックたつた★					油	
	にらとほるさめのちゅうかいため	20.1	2.0	ぶた肉		にら・にんじん	もやし・黄パプリカ・にんにく・しょうが	はるさめ・さとう	油・ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ
	にくだんごのスープ	23.4	2.5	ミートボール★		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・たけのこ			中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう
27月	コッペパン メーブルジャム	606	22.8					コッペパン・メーブルジャム★		
	牛乳	760	28.3		牛乳					
	パンネのクリームに	19.2	2.1	とり肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	パンネ・じゃがいも	油	ホワイトルウ・ベシヤメルソース・コンソメ・食塩・こしょう
	グリーンサラダ	23.1	2.7			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・えだまめ	さとう	オリーブ油	酢・食塩・こしょう
30月	ごはん 牛乳	655	23.2		牛乳			ごはん		
	すぶた	865	29.0	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・しょうが	でん粉・さとう	油	酒・酢・しょうゆ・ケチャップ
	こんにゃくサラダ	18.2	1.5	とりささみ水煮★		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・さとう	油	酢・しょうゆ・食塩
	れいとうみかん	21.4	1.9				れいとうみかん			

※ ★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	628kcal	25.8g	19.4g	1.9g	今月の生徒平均値	828kcal	32.3g	22.9g	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