

2025年6月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市岩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	688	29.6		牛乳			ごはん				
	にくだんご	887	35.2	にくだんご★								
	だいこんとなまあげのにもの	18.7	2.1	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	21.9	2.4			にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり			からし粉・しょうゆ		
3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	切干しだいこん	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		
4月	まるパン 牛乳	671	24.5		牛乳			まるパン				
	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★・とう乳		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		
5月	ごはん 牛乳	656	27.7					ごはん				
	マーボーあつあげ	879	35.1	ぶた肉・だいず・生あげ・みそ	牛乳		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				
	こまつなサラダ	20.7	1.7	とりささみ水煮★		にんじん・にら	もやし・きゅうり・とうもろこし	油・ごま油	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		
		24.8	2.1			こまつな・にんじん		さとう		しょうゆ・酢・こしょう		
6月	ごはん 牛乳	635	28.3		牛乳			ごはん				
	ソースチキンかつ	836	34.9	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	23.9	1.8			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		
	かきたまじる	27.6	2.3	たまご・とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ	でん粉		かつおだし・食塩・しょうゆ		
9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	いわしのでん粉つき★			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・ねぎ・しめじ			かつおだし		
10月	ごはん 牛乳	636	25.2		牛乳			ごはん				
	あつやきたまご★	836	31.3	あつやきたまご★								
	ごもくに			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	17.4	1.7			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		
11月	しょうゆラーメン	609	23.0	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	ももゼリー★				
	牛乳	822	29.9		牛乳			中華めん	油	しょうゆラーメンスープ・こしょう		
	しゅうまい	17.2	2.1	しゅうまい★								
	しおナムル	21.0	2.8			にら・にんじん	もやし			塩中華ドレッシング★		
12月	ごはん 牛乳	614	26.3		牛乳			ごはん				
	きびなごカリカリフライ	836	33.9		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★		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ	しらたき・さとう	油	和風だし・みりん・しょうゆ		
	あますづけ	20.1	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		
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	チキンカレーライス	645	21.6	とり肉・白いんげんまめ		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・中濃ソース・フルーツチャツネ		
	牛乳	860	27.1		牛乳							
	カラフルサラダ	18.5	1.9	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			香味たまねぎドレッシング★		
	メロン	21.8	2.4				メロン					
17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・コッペパン	油・ごま	かつおだし		
18月	コッペパン メーブルジャム	638	24.8							メーブルジャム★		
	牛乳	802	30.9		牛乳							
	パンネのクリームに	19.0	2.4	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	22.7	3.1			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		
19月	ごはん 牛乳	626	27.1		牛乳			ごはん				
	さばのみそに	852	35.1	さばのみそに★								
	きんぴらごぼう	18.8	2.3	さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま油	みりん・しょうゆ		
	いかボールのすましじる	23.0	3.0	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		
20月	ごはん 牛乳	601	24.8		牛乳			ごはん				
	やきぎょうざ	821	32.0	やきぎょうざ★								
	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・しょうが・きくらげ	でん粉		中華だし・酢・しょうゆ・食塩・こしょう・ラー油		
23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	827	30.7	いかガーリックたつた★					油			
	にらとは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	春雨・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	22.3	2.4	ミートボール★		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しめじ			中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう		
24月	ごはん 牛乳	647	30.8		牛乳			ごはん				
	あかうおのしおやき	861	38.2	あかうおのしおやき★								
	ピリからにくじゃが	20.8	1.5	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	18.0	1.9			にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
25月	ごもくうどん	653	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	827	35.7		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	22.5	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		
26月	ごはん 牛乳	622	26.1		牛乳			ごはん				
	ぶたにくのあまからやき	822	32.2	ぶた肉			にんにく	さとう		はちみつ・酒・しょうゆ・こしょう		
	すじょうゆあえ	21.4	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	24.7	2.4	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	なす・たまねぎ・だいこん・しめじ			かつおだし		
27月	バターパン 牛乳	656	29.8		牛乳			バターパン				
	ピザふうチキン	835	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	3.3	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		
30月	ごはん 牛乳	656	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	21.5	1.9				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	637kcal	26.4g	19.5g	2.0g	今月の生徒平均値	837kcal	32.9g	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