

2025年7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	
1 火	ごはん 牛乳	650 843	31.1 36.7		牛乳			ごはん		
	さばのしおこうじやき			さばのしおこうじやき★						
	ふたにくとがんものにもの	20.7 23.1	2.0 2.4	ふた肉・がんもどき		にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ	じゃがいも・ こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒
2 水	あますづけ					にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		酢・しょうゆ
	ミルクパン 牛乳	614 776	27.5 34.1		牛乳			ミルクパン		
	オムレツ			オムレツ★						
	ラタトゥイユ	19.3 22.7	2.4 3.1	ベーコン★		トマト	ズッキーニ・なす・黄パプリカ・ キャベツ・たまねぎ・にんにく	さとう	油	コンソメ・食塩・こしょう・ ジェノパペースト
3 木	パスタスープ			とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ	マカロニ・じゃがいも		食塩・こしょう・コンソメ
	ごはん 牛乳	613 818	26.2 32.3		牛乳			ごはん		
	とりにくのレモンソース			とり肉				でん粉・さとう	油	しょうゆ・レモン果汁
	にらともやしのあえもの	17.1 20.5	1.9 2.5			にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ
4 金	さやいんげんとじゃがいものみそしる			油あげ・みそ		さやいんげん・にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし
	タコライス （タコミート）	606 814	25.4 32.2	ふた肉・だいず・ ひよこ豆・えんどう豆・ 赤いんげん豆	粉チーズ★	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	ごはん・さとう・ でん粉	油	ケチャップ・食塩・こしょう・ ウスターソース・チリパウダー
	（キャベツのサラダ）						キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・食塩
	牛乳	17.5 20.5	2.0 2.5		牛乳					
7 月	とうがんのスープ			ベーコン★・生あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ・とうがん			食塩・こしょう・しょうゆ・中華だし
	ごはん 牛乳	602 827	24.2 31.3		牛乳			ごはん		
	ハンバーグおろしソース			ハンバーグ★			だいこん	さとう		しょうゆ・みりん・酒
	ひじきのいために	16.3 19.8	2.1 2.9	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん
8 火	たなばたじる			なると★・とうふ		こまつな・にんじん	ねぎ・たまねぎ	そうめん		しょうゆ・食塩・かつおだし
	なつやさいカレーライス	648 855	23.5 29.1	とり肉・白いんげんまめ		かぼちゃ・にんじん・ トマト	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす	ごはん・じゃがいも	油	カレールウ・フルーツチャツネ
	牛乳				牛乳					
	みずなとツナのサラダ	16.1 18.7	1.9 2.4	まぐろ油漬け★		みずな・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
9 水	ヨーグルト				ヨーグルト★					
	しおラーメン	602 813	25.4 33.0	ふた肉		にんじん	しょうが・キャベツ・ねぎ・ とうもろこし・きくらげ	中華めん	油	塩ラーメンスープ・中華だし
	牛乳				牛乳					
	えびしゅうまい	16.2 19.6	2.5 3.3	えびしゅうまい★						
10 木	だいこんとこまつなのナムル			とりささみ水煮★		こまつな・にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ
	ごはん 牛乳	630 840	27.3 33.7		牛乳			ごはん		
	ほきのなんばんづけ			ほきでん粉つき★		赤パプリカ	たまねぎ・黄パプリカ	さとう	油	しょうゆ・酢・一味とうがらし
	しおこんぶあえ	19.8 23.5	1.9 2.4		塩こんぶ★	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	
11 金	とんじる			ふた肉・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	油	かつおだし
	コッペパン ブルーベリージャム	622 777	24.7 30.8					コッペパン・ ブルーベリージャム★		
	牛乳				牛乳					
	チキンとコーンのクリームに	19.1 23.0	2.2 2.9	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	油	ホワイトルウ・ベシャメルソース・ コンソメ・食塩・こしょう
14 月	イタリアンサラダ					にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング★
	ふたにくのブルコギどん	632 848	25.9 32.8	ふた肉		ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・にんにく	ごはん・さとう・ でん粉	ごま・ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン
	牛乳				牛乳					
	えだまめサラダ	20.0 23.8	1.9 2.4			にんじん	えだまめ・きゅうり・キャベツ			たまねぎドレッシング★
15 火	えびだんごとはるさめのスープ			えびボール★		にんじん・チンゲンサイ	ねぎ・しめじ	春雨	ごま油	中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう
	ごはん 牛乳	619 811	30.4 37.9		牛乳			ごはん		
	あかうおのたつたあげ			あかうおのたつたあげ★					油	
	ゴーヤチャンプルー	20.0 22.1	1.7 2.1	ふた肉・とうふ・ふ★ たまご・かつお節		にんじん	にがうり・たまねぎ	さとう	油・ごま油	食塩・しょうゆ・酒
16 水	もすくのスープ			ベーコン★	もすく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・ねぎ・しめじ			食塩・しょうゆ・かつおだし
	まるパン 牛乳	649 856	26.8 33.7		牛乳			まるパン		
	チキンピーンズ			とり肉・だいず	粉チーズ★・ 生クリーム	にんじん・パセリ・ トマト	にんにく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	ケチャップ・ウスターソース・ コンソメ・食塩・こしょう
	コーンサラダ	21.7 26.3	2.0 2.6	まぐろ油漬け★		にんじん	とうもろこし・きゅうり・キャベツ			コーンクリーミードレッシング★
17 木	マンゴー（中学のみ）						マンゴー			
	ごはん 牛乳	607 790	22.3 27.0		牛乳			ごはん		
	やきぎょうざ			やきぎょうざ★						
	なすのちゅうかいため	18.7 21.0	1.9 2.3	ふた肉・みそ		にんじん・ピーマン	なす・ねぎ・たけのこ・ にんにく・しょうが	さとう・でん粉	油・ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・こしょう
18 金	たまごスープ			たまご・とうふ		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	でん粉		中華だし・しょうゆ・食塩・ こしょう・酒
	ごはん 牛乳	637 848	24.5 30.7		牛乳			ごはん		
	いわしのこうみソース			いわしでん粉付き★			しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん・酒
	しょうがあえ	21.8 25.7	1.9 2.4			にんじん	きゅうり・もやし・ キャベツ・しょうが	さとう		しょうゆ
	ごまみそしる			とうふ・油あげ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし

※ ★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	623	26.0	18.8	2.0	今月の生徒平均値	822	32.5	22.1	2.5
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