2023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）	食塩（g）	主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	その他 調味料
7 金	ハニートースト	小学校入学式（小学校は給食なし）				生クリーム			食パン	バター	はちみつ
	牛乳					牛乳					
	シーフードのトマトに	648	24.6	2.2	えび・いか	粉チーズ	にんじん・トマト・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく	ニョッキ★	油	酒・ケチャップ・中濃ソース・ホワイトルウ・コンソメ・こしょう・バジルペースト
	グリーンサラダ	824	30.6	2.9	とりささみ水煮★		アスパラガス	キャベツ・きゅうり			香味たまねぎドレッシング
10 月	カレーピラフ	中学校入学式（中学校は給食なし）			ウインナー★		パプリカ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・にんにく	ごはん	バター	コンソメ・しょうゆ・カレー粉
	牛乳					牛乳					
	ポトフ	647	23.8	1.4	とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		コンソメ・食塩・こしょう
	クルトンサラダ	818	29.5	1.7	まぐろ油漬け★		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・キャベツ	クルトン★		和風ドレッシング
	レモンムース☆								レモンムース★		
11 火	ごはん　牛乳	中学1年生給食開始				牛乳			ごはん		
	かつおかつ☆	647	24.7	2.0	かつお			たまねぎ・しょうが	パン粉・さとう・小麦粉	油	しょうゆ・食塩・かつおエキス
	なのはなのあえもの	842	29.9	2.4	いりたまご★		なばな・にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ・酢
	とうにゅうみそしる				ぶた肉・油あげ・みそ・とう乳		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし
12 水	ハヤシライス	小学1年生給食開始			ぶた肉・白いんげんまめ	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく・マッシュルーム	ごはん・じゃがいも	油	ワイン・デミグラスソース・ハヤシルウ・ケチャップ・中濃ソース・こしょう
	牛乳	639	23.8	2.0		牛乳					
	かんてんサラダ	857	30.0	2.5	まぐろ油漬け★	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	食塩・しょうゆ・こしょう・酢
13 木	チャーハン　牛乳				やきぶた★・いりたまご★	牛乳		ねぎ・しめじ	ごはん	油	中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう
	とうふのちゅうかに	658	29.1	2.5	とうふ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・しょうが	さとう・でん粉	ごま油	オイスターソース・しょうゆ
	にらともやしのあえもの	846	36.5	3.2			にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ
	さくらんぼゼリー☆								さくらんぼゼリー★		
14 金	ごはん　牛乳					牛乳			ごはん		
	さばのみそに☆	626	30.0	2.3	さば・みそ				さとう・でん粉		みりん
	たけのこのきんぴら	852	38.9	3.0	ぶた肉		にんじん	たけのこ・まいたけ	こんにゃく・さとう	油・ごま・ごま油	みりん・しょうゆ・一味とうがらし
	えびだんごのすましじる				えびボール★・とうふ		こまつな	だいこん・ねぎ・えのきたけ			かつおだし・食塩・しょうゆ
17 月	ごはん　牛乳					牛乳			ごはん		
	あじフライ☆	629	28.2	1.7	あじ				パン粉・小麦粉	油	食塩・中濃ソース
	こんぶあえ	837	35.0	2.1		塩こんぶ★	にんじん	キャベツ・きゅうり			
	ごまみそしる				ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん	もやし・だいこん・ねぎ		ごま・ごま油	かつおだし
18 火	ごはん　牛乳	茨城をたべよう～レタス～				牛乳			ごはん		
	にくしゅうまい☆	611	24.5	1.9	ぶた肉・とり肉・だいず粉・みそ			たまねぎ・しょうが	パン粉・さとう・小麦粉		しょうゆ・みりん・食塩
	ぶたにくのオイスターソースいため	834	31.6	2.5	ぶた肉		ピーマン・パプリカ・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でん粉	油	オイスターソース・酒・しょうゆ
	レタスとわかめのスープ				かまぼこ★・とうふ	わかめ	にんじん	レタス・ねぎ・しめじ		ごま・ごま油	中華だし・しょうゆ・食塩
19 水	ごはん　牛乳					牛乳			ごはん		
	あつやきたまご☆	609	23.4	1.7	たまご				さとう・でん粉		酢・食塩・しょうゆ・かつおだし
	はるだいこんとなまあげのにもの	811	29.1	2.1	ぶた肉・生あげ		にんじん・いんげん	だいこん・たまねぎ・しょうが	こんにゃく・さとう・でん粉	油	酒・みりん・しょうゆ
	おかかあえ				かつお節		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・しょうゆ
20 木	ごはん　牛乳	美味しお献立				牛乳			ごはん		
	とりにくのしょうがあげ	630	27.7	1.9	とり肉			にんにく・しょうが	小麦粉・でん粉	油	酒・しょうゆ
	ねりごまあえ	839	34.2	2.4			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ
	かぶのみそしる				生あげ・みそ		にんじん・こまつな	かぶ・たまねぎ・ごぼう	じゃがいも		かつおだし
21 金	くろパン　牛乳					牛乳			くろパン		
	とりにくとアスパラのシチュー	623	23.6	2.3	とり肉・白いんげんまめ	粉チーズ・牛乳	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	ベシャメルソース・ホワイトルウ・コンソメ・食塩・こしょう
	マリネサラダ	790	29.3	3.0			パプリカ	キャベツ・たまねぎ・きゅうり	さとう	油	食塩・こしょう・酢
	きよみオレンジ							きよみオレンジ			
25 火	ごもくうどん				とり肉・油あげ		にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ・しめじ	ソフトめん・でん粉	油	かつおだし・和風だし・みりん・しょうゆ・食塩
	牛乳	644	25.0	2.6		牛乳					
	しろはなまめコロッケ☆	813	30.8	3.2	白はなまめ・だいず粉				じゃがいも・さとう・パン粉・小麦粉・でん粉	油・バター	食塩
	じゃこサラダ					ちりめんじゃこ	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが		オリーブ油	しょうゆ・みりん
26 水	ごはん　牛乳					牛乳			ごはん		
	さけのてりやき☆	629	31.1	1.7	さけ			しょうが			しょうゆ・みりん
	おやこに	828	37.5	2.2	たまご・とり肉		にんじん・いんげん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・さとう	油	和風だし・酒・みりん・しょうゆ
	あまずづけ						にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		酢・しょうゆ
27 木	ごはん　牛乳					牛乳			ごはん		
	いかガーリックたつたあげ☆	626	24.0	1.9	いか			にんにく	でん粉	油	しょうゆ・酒・みりん
	チャプチェ	825	28.0	2.3			にら・パプリカ	もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	春雨・さとう	油・ごま油	コチュジャン・酒・食塩・こしょう・しょうゆ
	ワンタンスープ				ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ・とうもろこし・しょうが	小麦粉	油	中華だし・しょうゆ・こしょう
28 金	かさまのこめこパン　牛乳					牛乳			米パン		
	ミートボールのトマトに	634	24.4	2.0	ミートボール★		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・食塩・こしょう
	コーンサラダ	809	30.8	2.7			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・キャベツ・きゅうり			コーンクリーミードレッシング

※冷凍食品等の加工品（☆印）について，加工品に使われている主な材料を6群に分けて記載します。主なもののみ記載していますので，ご了承ください。

☆印は，加工品を含む料理です。★印は，加工品です。（オキアミは，えびの一種です。ご確認ください。）

※　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	633kcal	25.8g	19.8g	2.0g	今月の生徒平均値	828kcal	32.1g	23.3g	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