

2023年5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		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月	ごはん 牛乳	616 828	25.4 32.1	1.6 2.0		牛乳			ごはん						
	マーボー豆腐						ふた肉・とうふ・ だいず・みそ		にんにく・しょうが・ねぎ・ たまねぎ・しめじ・たけのこ		さとう・でん粉	油・ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・酒・ テンメンジャン・オイスターソース		
	ちゅうかサラダ						まぐろ米油漬★		にんにく	キャベツ・きゅうり	春雨・さとう	油	しょうゆ・酢		
2火	ごはん 牛乳	行事食～こどもの日～				牛乳			ごはん						
	かつおのあげに☆	653 874	28.5 35.8	2.0 2.5				しょうが		でん粉・さとう	油・ごま油	しょうゆ・酒			
	からしあえ						こまつな・にんにく		キャベツ・きゅうり				からし粉・しょうゆ		
	わかたけじる						かまぼこ★・とうふ	わかめ		しめじ・たけのこ・ねぎ			しょうゆ・食塩・かつおだし		
かしわもち☆											かしわもち★				
8月	ふたにくとなまあげの あんかけどん 牛乳	619 836	23.8 30.2	1.8 2.3			にんにく・チンゲンサイ	たけのこ・キャベツ・きくらげ・ ねぎ・しょうが	麦ごはん・さとう・でん粉	油・ごま油	食塩・こしょう・酒・ しょうゆ・オイスターソース				
	だいこんサラダ						まぐろ米油漬★		にんにく	だいこん・きゅうり・赤たまねぎ		油	酢・しょうゆ・こしょう・食塩		
9火	きつねうどん	635 804	28.5 34.8	2.5 3.1			とり肉・油あげ		にんにく	だいこん・たまねぎ・しめじ・ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・酒・みりん・食塩・しょうゆ		
	牛乳							牛乳							
	こもちししゃもフライ☆								こもちししゃも				パン粉・小麦粉・でん粉	油	食塩
	3しょくあえ									こまつな・にんにく	キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ・酢	
10水	ごはん 牛乳	603 795	31.5 37.5	1.9 2.4		牛乳			ごはん						
	あかうおのしおやき☆						あかうお						食塩		
	こんにやくのおかか みたくさんみそじる						ふた肉・ちくわ★・かつお節 とうふ・油あげ・みそ		にんにく	たけのこ	こんにやく・さとう	油	みりん・しょうゆ	かつおだし	
11木	ごはん 牛乳	605 813	27.1 34.3	1.9 2.4		牛乳			ごはん						
	ふたにくのしょうがいため						ふた肉		切干しだいこん・たまねぎ・しょうが	さとう	油	しょうゆ			
	ごまあえ							にんにく	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
じゃがいものみそじる				生あげ・みそ		にんにく・こまつな	だいこん・ねぎ	じゃがいも		かつおだし					
12金	くろパン 牛乳	629 802	26.4 33.0	2.0 2.6		牛乳			くろパン						
	とりにくのかめこシチュー						とり肉・だいず	牛乳・粉チーズ	にんにく・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油・バター	ワイン・コンソメ・食塩・こしょう		
	ガーリックサラダ						まぐろ米油漬★		こまつな・にんにく	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		
15月	ごはん 牛乳	652 863	27.2 33.9	2.0 2.5		牛乳			ごはん						
	メンチかつ☆						ふた肉		たまねぎ	さとう・でん粉・ パン粉・小麦粉	油	食塩・こしょう・ナツメグ・中濃ソース			
	ひじきのいために だいこんのみそじる						とり肉・さつまあげ★ 油あげ・とうふ・みそ	ひじき	にんにく・いんげん		こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん	かつおだし	
16火	たけのこごはん	600 782	24.1 30.1	2.3 2.9			にんにく	たけのこ・しめじ	ごはん・さとう		しょうゆ・和風だし				
	牛乳							牛乳							
	はるだいこんと なまあげのもの わふうサラダ						ふた肉・生あげ とりささみ水煮★	わかめ	こまつな	だいこん・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	こんにやく・ さとう・でん粉	油	しょうゆ・みりん・酒 和風ドレッシング		
17水	ごはん 牛乳	653 847	28.9 34.1	1.9 2.2		牛乳			ごはん						
	さんまのおかか☆						さんま・かつお節			しょうが	さとう		しょうゆ・酒・みりん		
	にくじゃが あまずけ						ふた肉		にんにく・いんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・さとう・ しらたき	油	酒・みりん・しょうゆ		
18木	ごはん 牛乳	611 830	25.1 31.0	1.7 2.2		牛乳			ごはん						
	なっとう☆						なっとう★								
	おやこに こんぶあえ (中学校のみ) パインアップル						とり肉・たまご		にんにく・いんげん	しめじ・たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ・和風だし		
19金	バターロールパン 牛乳	669 853	30.1 36.9	2.6 3.3		牛乳			バターロールパン						
	ホキのこうそうやき						ホキ	チーズ	赤ピーマン・トマト・ にんにく・パセリ		パン粉・さとう	オリーブ油	食塩・しょうゆ・チキンエキス		
	ジャーマンポテト						ベーコン★		にんにく・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	食塩・こしょう		
	むぎいりやさいスープ						とり肉		にんにく	たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム	麦	油	ワイン・食塩・こしょう・コンソメ		
22月	ごはん 牛乳	美味しお献立				牛乳			ごはん						
	あじフライ☆	640 845	27.7 34.3	1.7 2.2					パン粉・小麦粉	油	食塩・中濃ソース				
	たけのこのきんぴら						あじ				こんにやく・さとう	油・ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
きりぼしだいこんのみそじる						ふた肉		にんにく	たけのこ・まいだけ	じゃがいも		かつおだし			
23火	ちゃんぽんめん	630 799	22.6 27.7	2.6 3.3			チンゲンサイ・にんにく	もやし・はくさい・きくらげ・ とうもろこし・しょうが	ソフトめん	油	ちゃんぽんスープ・食塩・ こしょう・中華だし・酒				
	牛乳							牛乳							
	やきぎょうざ☆ えだまめサラダ						ふた肉・とり肉・だいず粉		にら	キャベツ・しょうが	小麦粉	ごま油・油	しょうゆ・みりん・がらすープ・食塩		
24水	ごはん 牛乳	608 789	30.1 35.3	1.9 2.4		牛乳			ごはん						
	さわらのさいきょうやき☆						さわら・みそ				さとう		みりん		
	きりぼしだいこんのいために かきたまじる						とり肉・さつまあげ★ たまご・とうふ		にんにく	切干しだいこん・しめじ たまねぎ・えのきだけ	こんにやく・さとう	油	和風だし・しょうゆ・みりん		
25木	ごはん 牛乳	茨城をたべよう ～にら～				牛乳			ごはん						
	とりにくのねぎソースがけ	627 829	27.3 33.7	1.9 2.4					でん粉	油・ごま油	しょうゆ・みりん				
	にらともやしのあえもの						とり肉		にら・にんにく	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
とうにゅうみそじる						油あげ・みそ・とう乳		にんにく	だいこん・しめじ・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにやく		かつおだし			
26金	かさまのこめこパン 牛乳	616 781	25.3 31.9	2.4 3.1		牛乳			米パン						
	コーンチャウダー						ベーコン★	牛乳	にんにく	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも・マカロニ	バター	ワイン・ホワイトルウ・食塩・ こしょう・コンソメ		
	かんてんサラダ メロン						まぐろ米油漬★	寒天	にんにく	キャベツ・きゅうり	さとう	油	食塩・しょうゆ・こしょう・酢		
29月	ごはん のりふりかけ☆	618 827	25.4 32.0	2.0 2.5		牛乳			ごはん		のりふりかけ★				
	にくどうふ						ふた肉・とうふ		にんにく	たまねぎ・えのきだけ・はくさい	しらたき・ふ・さとう	油	しょうゆ・みりん・和風だし		
	はるさめとわかめのサラダ						とりささみ水煮★	わかめ	にんにく	キャベツ・きゅうり	春雨・さとう	油	しょうゆ・酢・こしょう		
30火	ごはん 牛乳	610 815	22.7 28.3	1.9 2.4		牛乳			ごはん						
	めばるのたつたあげ☆						めばる			しょうが	でん粉	油	しょうゆ・酒		
	もやしのごまだれサラダ とりだんごじる						まぐろ米油漬★ ミートボール★		にんにく	もやし・キャベツ・きゅうり はくさい・ねぎ・えのきだけ・だいこん	でん粉	ごま油	ごまドレッシング しょうゆ・食塩・中華だし		
31水	ポークカレーライス	645 874	21.5 27.3	2.0 2.5		牛乳			ごはん・じゃがいも	油	カレールー・ケチャップ・ 中濃ソース・フルーツチャツネ				
	牛乳						ふた肉・白いんげんまめ	牛乳	にんにく	たまねぎ・しょうが・にんにく					
	かいそうサラダ						くきわかめ・ わかめ・こんぶ・ とさかのり		こまつな・にんにく	キャベツ・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・酢		
ヨーグルト☆						ヨーグルト★									

※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	626kcal	26.4g	19.5g	2.0g	今月の生徒平均値	824kcal	32.7g	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