

2023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)	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 木	ごはん 牛乳	631 840	24.4 30.7	1.5 1.8	茨城をたべよう ～こたますいか～				牛乳			ごはん		
	ぶたにくとにらのうまに				ぶた肉・生あげ		にんじん・にら	しょうが・たまねぎ・キャベツ	さとう・でん粉	油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・食塩・こしょう・酒			
	チンゲンサイのちゅうかあえ こたますいか					チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	酢・しょうゆ				
2 金	ハンバーガー☆	649 808	26.2 31.7	2.5 3.2	とり肉・ぶた肉・だいず粉		トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	バーガーパン・さとう	オリーブ油	食塩・ケチャップ・中濃ソース			
	牛乳				牛乳									
	グリーンサラダ					ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			イタリアンドレッシング				
5 月	ごはん 牛乳	611 811	30.8 38.2	1.9 2.4	ベーコン★・だいず	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	ワイン・ホワイトルウ・食塩・こしょう・コンソメ			
	さばのしおやき☆				さば				食塩					
	ひじきのいために しんじゃがいものみそしる				とり肉・さつまあげ★ 生あげ・みそ	ひじき	にんじん・いんげん こまつな・にんじん	ねぎ・だいこん	じゃがいも	かたおだし				
6 火	しょうゆラーメン	635 826	22.9 29.0	2.4 3.1	ぶた肉	牛乳	こまつな・にんじん	たまねぎ・ねぎ・きくらげ・ごぼう	ちゅうかめん	油・ごま油	しょうゆラーメンスープ・こしょう			
	牛乳				牛乳									
	はるまき☆				ぶた肉	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ	小麦粉・春雨・でん粉・さとう・米粉	油	しょうゆ・食塩・こしょう				
7 水	ごはん てづくりふりかけ 牛乳	636 853	26.6 33.7	2.0 2.5	かつお節	ちりめんじゃこ 牛乳			ごはん・さとう	ごま	しょうゆ・酒			
	ぶたにくとがんものにももの				ぶた肉・がんもどき		にんじん・いんげん	だいこん	じゃがいも・さとう・こんにゃく	油	しょうゆ・みりん・酒			
	かんぴょうサラダ				とりささみ水煮★	にんじん	かんぴょう・きゅうり・キャベツ	さとう	ごま油	酢・しょうゆ・こしょう				
8 木	ごはん 牛乳	603 804	25.6 31.5	2.4 3.0	とり肉	牛乳			ごはん					
	うめふうみからあげ あまずけ					にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	でん粉	油	ねりうめ・酒				
	もすくスープ				ベーコン★・とうふ	もすく	にんじん・チンゲンサイ	しめじ・ねぎ	さとう	ごま	酢・しょうゆ			
9 金	ミルクパン 牛乳	644 823	26.9 33.7	2.5 3.2		牛乳			ミルクパン					
	ブラウンシチュー				ぶた肉	ブロッコリー・にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	ワイン・デミグラスソース・こしょう・ハヤシルウ・ケチャップ・中濃ソース				
	オニオンドレッシングサラダ				まぐろ米油漬★	こまつな・にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん				
12 月	ごはん 牛乳	604 809	26.8 33.5	1.9 2.4	あじ	牛乳	パプリカ	たまねぎ	ごはん					
	あじのなんばんづけ☆					にんじん	キャベツ・きゅうり	でん粉・さとう	油	酢・一味とうがらし・しょうゆ				
	こんぶあえ とんじる				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	油	かたおだし				
13 火	チキンカレーライス	667 878	24.2 30.1	1.9 2.4	とり肉・白いけんまめ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	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				牛乳									
	こんにゃくサラダ ヨーグルト☆				まぐろ米油漬★	こまつな・にんじん	キャベツ	こんにゃく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・酢				
14 水	ごはん 牛乳	628 843	23.7 30.0	1.8 2.2	生産者支援事業 ～常陸牛～				ごはん					
	常陸牛のオイスターソースいため				常陸牛	パプリカ・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・たまねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ				
	ナムル					にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ				
15 木	すいぎょうざのスープ	623 835	25.6 32.3	1.7 2.1	すいぎょうざ★	にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ・しめじ・しょうが				中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう			
	ごはん あじつけのり☆					あじつけのり★		ごはん						
	牛乳				牛乳									
16 金	とうふのちゅうかに はるさめサラダ	656 856	25.7 32.2	2.3 3.0	ぶた肉・とうふ	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・ねぎ・しめじ	さとう・でん粉	ごま油	しょうゆ・オイスターソース				
	こがたロールパン				牛乳			こがたロールパン						
	ホキのレモンフライ☆ スパゲッティカレーソテー むぎいりやさいスープ				ホキ ベーコン★ とり肉	にんじん・ピーマン にんじん・こまつな	たまねぎ たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム	パン粉・小麦粉 スパゲッティ 麦	油	レモンペッパー 中濃ソース・カレー粉・食塩 ワイン・食塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ				
19 月	ごはん 牛乳	678 893	24.1 30.2	1.3 1.6	美味しお献立				ごはん					
	すぶた				ぶた肉	にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ・たけのこ・しめじ	じゃがいも・でん粉・さとう	油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ				
	レモンドレッシングサラダ れいとうみかん				まぐろ米油漬★	こまつな・にんじん	きゅうり・キャベツ みかん	さとう	油	食塩・こしょう・レモン果汁				
20 火	にくみそうどん	611 814	28.6 37.6	2.4 3.2	ぶた肉・油あげ・みそ	牛乳	にんじん	しょうが・たまねぎ・もやし・ねぎ	ソフトめん	油	しょうゆ・みりん・かたおだし			
	牛乳				牛乳									
	いかリングフライ☆ かいそうサラダ				いか・たまご・だいず粉				パン粉・小麦粉	油	食塩			
21 水	ごはん 牛乳	645 867	29.2 37.3	2.1 2.7	なっとう★	牛乳			ごはん					
	こうやどうふのたまごとしに ねりごまあえ				こうやどうふ・とり肉・たまご	にんじん・いんげん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・さとう	油	みりん・しょうゆ・和風だし				
	牛乳				牛乳		キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ				
22 木	ハニージンジャーポーク	662 874	29.1 36.0	2.0 2.6	ぶた肉	牛乳		しょうが	ごはん					
	こまつなサラダ				とりささみ水煮★	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	はちみつ		しょうゆ・みりん				
	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	さとう	ごま油	しょうゆ・こしょう・酢				
23 金	りんごパン 牛乳	661 838	29.4 36.5	2.2 2.9		牛乳			りんごパン					
	さけのムニエル				さけ・みそ	乳加工品 パプリカ	たまねぎ・にんにく	パン粉	オリーブ油	食塩・しょうゆ・こしょう				
	あおのりポテト ミネストローネ				とり肉・だいず	にんじん・こまつな・トマト	たまねぎ・ズッキーニ	じゃがいも		食塩・こしょう				
26 月	ごはん 牛乳	642 855	24.1 30.2	1.4 1.8		牛乳			ごはん					
	ほっけのいそべフライ☆				ほっけ			パン粉・小麦粉	油					
	えだまめサラダ なまあげのみそしる				あおのり	にんじん	えだまめ・きゅうり・キャベツ			香りごまドレッシング				
27 火	えびしゅうまい☆	643 876	22.3 28.8	2.4 3.1	生あげ・みそ	牛乳		たまねぎ	ごはん					
	マーボーなす				えび・たまご・魚すり身・だいず粉			小麦粉・でん粉・さとう		食塩・チキンエキス・ポークエキス・かにエキス				
	コーンとたまごのスープ				ぶた肉・みそ	にんじん・ピーマン	なす・にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・オイスターソース				
28 水	ごはん 牛乳	671 872	30.3 35.7	2.0 2.4	ベーコン★・たまご	牛乳		たまねぎ・とうもろこし	でん粉		がらスープ・食塩・こしょう			
	めだいのさいきょうやき☆				めだい・みそ			ごはん						
	ピリカラにくじゃが				ぶた肉	にんじん・いんげん	しょうが・たまねぎ	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				
29 木	だいこんサラダ		まぐろ米油漬★	にんじん	だいこん・きゅうり・赤たまねぎ			酢・食塩・しょうゆ・こしょう						
	ごはん 牛乳	ぶた肉・だいず	牛乳		ごはん									
	たれかつ☆ ひじきサラダ なすのみそしる	ひじき	パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	食塩・しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・酢 かたおだし							
30 金	コッペパン チョコクリーム☆	661 826	28.5 35.5	2.2 2.8	油あげ・みそ	牛乳		たまねぎ・なす・だいこん	コッペパン・チョコクリーム★					
	牛乳				牛乳									
	ポークビーンズ かんでんサラダ				ぶた肉・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・しょうゆ・こしょう			
	まぐろ米油漬★	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							

※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	639kcal	26.4g	20.0g	2.0g	今月の生徒平均値	841kcal	32.9g	23.8g	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