

2023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		
3月	ごはん 牛乳	609 826	24.8 31.9	1.6 2.1		牛乳			ごはん			
	きびなごカリカリフライ☆					きびなご		しょうが	でん粉・米粉パン粉・さとう・じゃがいも・玄米粉	油	食塩・みりん	
	ゴーヤチャンプルー					ふた肉・たまご・とうふ・かつお節		にがうり・にんじん	たまねぎ	ふ・さとう	油・ごま油	酒・食塩・しょうゆ
	きりぼしだいこんのみそしる					油あげ・みそ		にんじん・こまつな	切干しだいこん・ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし
4月	とりなんばんうどん	643 799	24.1 30.1	2.4 3.1	とり肉・油あげ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・みりん・食塩・しょうゆ・一味とうがらし	
	牛乳					牛乳						
	やさいかきあげ☆						にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	食塩	
	あますづけ						にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり	さとう		酢・しょうゆ	
5月	ごはん 牛乳	619 829	25.9 32.4	1.7 2.2		牛乳			ごはん			
	ぼらのてりやき☆					ぼら			さとう		しょうゆ・みりん・酒	
	じゃがいものそぼろに					ふた肉	にんじん・いんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・しらたき・さとう・でん粉	油	しょうゆ	
	わかめのおひたし						わかめ	にんじん	もやし・きゅうり		ごま	みりん・しょうゆ
6月	ごはん 牛乳	行事食 ～七夕～		1.9 2.4		牛乳			ごはん			
	ほしがたメンチカツ☆	673 892	26.0 31.9		ふた肉		たまねぎ	パン粉・小麦粉・米粉・さとう・でん粉	油	食塩・中濃ソース		
	きんぴらごぼう				ふた肉・さつまあげ★	にんじん・いんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	油・ごま・ごま油	みりん・しょうゆ		
	たなばたじる				かまぼこ★・とうふ	にんじん・こまつな	ねぎ	そうめん		かつおだし・食塩・しょうゆ		
7月	ミルクパン 牛乳	660 833	27.2 34.1	2.3 3.0		牛乳			ミルクパン			
	シーフードのトマトに					ベーコン★・えび・いか・ほたて	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・ジェノパペースト・コンソメ・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ					まぐろ米油漬け★	にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・にんにく		オリーブ油	みりん・しょうゆ	
	ももゼリー☆										ももゼリー★	
10月	ごはん 牛乳	610 815	28.4 35.7	1.6 2.0		牛乳			ごはん			
	いわしのしょうがに☆					いわし		しょうが	さとう・でん粉		酢・食塩・しょうゆ	
	ごもくに					とり肉・生あげ	にんじん・いんげん	だいこん・ごぼう・しめじ	こんにやく・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ・和風だし	
	こんぶあえ						塩こんぶ★	にんじん	キャベツ・きゅうり			
11月	ごはん 牛乳	615 809	23.9 29.6	2.0 2.4		牛乳			ごはん			
	あげぎょうざ☆					ふた肉・とり肉・だいす粉	にら	キャベツ・たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが	小麦粉・こんにやく粉・パン粉・さとう	油	しょうゆ・食塩・こしょう	
	チンジャオロースー					ふた肉	にんじん・ピーマン	だけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でん粉	油	酒・しょうゆ・オイスターソース	
	とうがんスープ					えび・ベーコン★	にんじん・チンゲンサイ	とうがん・たまねぎ・きくらげ			中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ・酒	
12月	ごはん 牛乳	676 889	28.6 35.5	2.0 2.4		牛乳			ごはん			
	さばしおこうじカレーやき☆					さば					塩こうじ・カレー粉	
	かんてんヘルシーサラダ					まぐろ米油漬け★	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
	かみなりじる					ふた肉・とうふ・たまご・みそ	にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・ねぎ		ごま油	かつおだし	
13月	ごはん あじつかけのり☆	614 887	26.8 34.4	1.7 2.1		味付けのり★			ごはん			
	牛乳					牛乳						
	マーボーどうふ					とうふ・ふた肉・だいす・みそ	にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・しめじ・にんにく・しょうが	でん粉・さとう	油・ごま油	トウバンジャン・テンメンジャン・酒・しょうゆ・オイスターソース	
	パンパンジーサラダ (中学校のみ)台湾マンゴー					とりささみ水煮★	にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし			パンパンジードレッシング	
14月	くろパン 牛乳	茨城をたべよう ～パブリカ～		2.2 2.9		牛乳			くろパン			
	ささみフライ☆	616 782	23.3 28.6		とり肉			パン粉・小麦粉・米粉・でん粉	油	食塩		
	パブリカサラダ					パブリカ	キャベツ・きゅうり			イタリアンドレッシング		
	むぎいりやさいスープ				ベーコン★	にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも・麦	油	コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ		
18月	ごはん 牛乳	623 830	28.5 35.2	2.2 2.8		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	酒・しょうゆ・レモン果汁	
	ねりごまあえ						にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ	
	にらたまじる					たまご・とうふ	にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・えのきたけ	でん粉		かつおだし・食塩・しょうゆ	
19月	なつやさいカレーライス	642 853	23.1 29.1	1.9 2.4	ふた肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん・かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	ごはん	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					牛乳						
	ひじきサラダ					まぐろ米油漬け★	ひじき	パブリカ	きゅうり・キャベツ			具だくさんたまねぎドレッシング
	オレンジシャーベット☆										オレンジシャーベット★	
20月	ごはん 牛乳	美味しお献立		2.1 2.6		牛乳			ごはん			
	ハンバーグこうみソース☆	627 831	24.5 30.3		とり肉・ふた肉	トマト	たまねぎ・えのきたけ・にんにく・しょうが	さとう	油	酒・みりん・食塩・しょうゆ		
	みずなサラダ					にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	酢・食塩・しょうゆ		
	なすのみそしる				生あげ・みそ	にんじん・こまつな	たまねぎ・なす	じゃがいも		かつおだし		

※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	632kcal	25.7g	19.6g	1.9g	今月の生徒平均値	836kcal	32.2g	22.9g	2.4g
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