

2023年9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金	チキンたつたバーガー☆	649 810	230 28.0	2.6 3.3	とり肉			しょうが	バーガーパン・でん粉	油	しょうゆ				
	牛乳					牛乳									
	コールスローサラダ						にんじん	キャベツ・とうもろこし・きゅうり						たまご入りコールスロートレッシング	
	コンソメスープ						ウインナー★	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ			じゃがいも		食塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ	
4月	ごはん 牛乳	630 865	24.1 31.2	1.9 2.5					ごはん						
	かつおかつ☆						たまねぎ・しょうが	パン粉・さとう・小麦粉	油	食塩・しょうゆ					
	ごもくきんぴら						にんじん・いんげん	ごぼう・しめじ	こんにゃく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん				
	とんじり						ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが		油	かつおだし			
5火	ごはん 牛乳	605 783	25.5 30.7	1.8 2.1					ごはん						
	にくだんご☆						とり肉	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	油	食塩・酒・しょうゆ・酢・オイスターソース				
	こんにゃくサラダ						まぐろ米油漬け★	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			
	かきたまじる						たまご・とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ		しょうゆ・食塩・かつおだし			
6水	ごはん 牛乳	681 863	28.5 33.7	1.9 2.2					ごはん						
	さばしおこうじやき☆						さば	うめ	さとう		塩こうじ・みりん				
	ぶたにくとだいこんのもの						ぶた肉・さつまあげ★	にんじん・いんげん	だいこん・しめじ	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒			
	しょうがあえ							こまつな・にんじん	もやし・キャベツ・しょうが			しょうゆ・みりん			
7木	ごはん 牛乳	636 842	24.9 30.9	2.0 2.5					ごはん						
	ハンバーグわふうソース☆						とり肉・ぶた肉	トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	油	食塩・酢・しょうゆ・アップルソース			
	れんこんサラダ								れんこん・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・ノンエッグマヨネーズ	酢・食塩・しょうゆ			
	きりぼしだいこんのみそじる						とうふ・油あげ・みそ	にんじん・こまつな	切干しだいこん・ねぎ	じゃがいも		かつおだし			
8金	ミルクパン 牛乳	652 833	24.9 31.2	2.6 3.4											
	こんさいのブラウンシチュー						とり肉	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・ごぼう・れんこん	さつまいも	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			
	カラフルサラダ						まぐろ米油漬け★	パプリカ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			イタリアンドレッシング			
11月	かつカレーライス (とんかつ☆)	笠間小学校 リクエスト給食			ぶた肉・白いんげんまめ	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	カレールー・ケチャップ・中濃ソース・フルーツチャツネ				
	牛乳	693 899	26.2 31.4	1.9 2.5	ぶた肉				パン粉・小麦粉	油	食塩・こしょう				
	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	食塩・こしょう・しょうゆ・酢				
12火	ごはん 牛乳	688 883	27.9 33.3	1.8 2.2					ごはん						
	さんまのしおやき☆						さんま					食塩			
	ピリからにくじゃが						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			
	にらともやしのあえもの							にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ			
13水	ごはん 牛乳	644 824	23.1 28.4	1.9 2.2					ごはん						
	にくコロッケ☆						牛肉		たまねぎ	じゃがいも・さとう・パン粉	油	しょうゆ・食塩・中濃ソース			
	こんぶあえ						塩こんぶ★	にんじん	キャベツ・きゅうり						
	つみれじる						つみれ★・とうふ	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ・しょうが			かつおだし・酒・しょうゆ・みりん			
14木	ごはん 牛乳	628 812	25.9 31.5	2.0 2.4					ごはん						
	こもちししゃもフリッター☆							こもちししゃも・オキアミ・あおさ			小麦粉・でん粉・さとう・米粉	油	しょうゆ・食塩		
	ゴーヤチャンプルー						ぶた肉・とうふ・たまご・かつお節	にんじん	たまねぎ・にがうり	ふ・さとう	油・ごま油	食塩・しょうゆ・酒			
	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・きくらげ・たまねぎ			酒・中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ			
15金	コッペパン ブルーベリージャム☆	636 795	26.4 33.0	2.1 2.8					コッペパン・ブルーベリージャム★						
	牛乳							牛乳							
	シーフードのトマトに						えび・いか・ほたて・ベーコン★	粉チーズ	にんじん・トマト・ブロッコリー	にんにく・たまねぎ	ニョッキ★	油	酒・ケチャップ・中濃ソース・ホワイトルウ・ジェノバペースト・こしょう・コンソメ		
	オニオンドレッシングサラダ						まぐろ米油漬け★	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			
19火	ごはん 牛乳	613 823	24.4 30.8	1.6 2.1					ごはん						
	マーボーとうふ						とうふ・ぶた肉・だいず・みそ	にら・にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・たけのこ・ねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・テンメンジャン・オイスターソース			
	はるさめサラダ							にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・さとう	油	しょうゆ・酢			
20水	ごはん 牛乳	美味し献立							ごはん						
	しいらのカレーたつたあげ☆	634 839	25.5 31.4	1.6 2.0	しいら		しょうが	でん粉	油	しょうゆ・酒・カレー粉					
	ごまあえ						こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ				
	さつまいもじる				油あげ・みそ	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さつまいも・こんにゃく	油	かつおだし					
21木	ごはん 牛乳	629 829	26.1 30.8	1.9 2.3					ごはん						
	なっとう☆							なっとう★							
	おやこに						とり肉・たまご	にんじん・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			
	かんぴょうサラダ (中学生のみ) 台湾ぶんだん						とりさきみ水煮★	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			
22金	くろパン 牛乳	663 845	27.3 33.7	2.2 2.9					くろパン						
	さけフライ☆						さけ			パン粉・小麦粉	油	食塩			
	ラタトゥイユ						ウインナー★	パプリカ・トマト・ブロッコリー	ズッキーニ・にんにく・なす・たまねぎ	さとう	油	食塩・こしょう・パジルソース・コンソメ			
	アルファベットスープ						とり肉	にんじん・こまつな	はくさい・たまねぎ・マッシュルーム	マカロニ		コンソメ・食塩・こしょう			
25月	ぶたキムチどん	614 824	28.4 36.0	2.4 3.1	ぶた肉・みそ	にんじん・にら	にんにく・たまねぎ・はくさい・ねぎ・はくさいキムチ★	ごはん・さとう	ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん					
	牛乳						牛乳								
	ひじきサラダ						まぐろ米油漬け★	ひじき	パプリカ	キャベツ・きゅうり	さとう	しょうゆ・酢			
	こまつなとたまごのスープ						とうふ・たまご	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	でん粉		酒・中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ			
26火	にくみそうどん	605 806	26.0 33.7	2.1 2.7	ぶた肉・油あげ・みそ	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・かつおだし					
	牛乳						牛乳								
	きびなごカリカリフライ☆							きびなご	しょうが	さとう・じゃがいも・でん粉・米粉パン粉・玄米粉	油	食塩・みりん			
	だいこんサラダ						とりさきみ水煮★	にんじん	だいこん・きゅうり・赤たまねぎ		油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう			
27水	ごはん 牛乳	茨城をたべよう～ぶた肉～							ごはん						
	ぶたにくのあまからやき	625 826	26.1 32.1	2.0 2.5	ぶた肉		にんにく	さとう		しょうゆ・はちみつ・酒・こしょう					
	からしあえ						こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり			からし粉・しょうゆ				
	みだくさんごまみそじる						生あげ・みそ	にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	ごま	かつおだし			
28木	ごはん 牛乳	行事食～十五夜～							ごはん						
	いわしのかばやき☆	668 870	22.8 28.6	1.9 2.3	いわし		しょうが	でん粉・さとう	油	しょうゆ・みりん					
	ゆかりあえ								きゅうり・キャベツ			ゆかりふりかけ・食塩			
	けんちんじる						とうふ	にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・さといも	油	かつおだし・しょうゆ・食塩・みりん・和風だし			
みたらしだんご☆									みたらしだんご★						
29金	コッペパン メープルジャム☆ 牛乳	621 806	22.5 28.5	2.3 3.1					コッペパン・メープルジャム★						
	たこナゲット☆						たこ・いか・たちょうお・だいず粉			さとう・パン粉・小麦粉・でん粉	油	みりん・食塩			
	ジャーマンポテト						ベーコン★	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	食塩・こしょう			
	ミネストローネ						だいず	にんじん・こまつな・トマト	たまねぎ	マカロニ		ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう			

※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	638kcal	25.4g	20.6g	2.0g	今月の生徒平均値	829kcal	31.2g	23.9g	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