

2023年10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		
2月	ごはん 牛乳	601 796	28.4 34.8	1.9 2.4		牛乳			ごはん			
	いかのさらさあげ☆				いか		しょうが	でん粉	油	しょうゆ・酒・カレー粉		
	ひじきのいために とうふとたまねぎのみそしる				とり肉・さつまあげ★ とうふ・みそ	ひじき にんじん・いんげん にんじん・こまつな		だいこん・たまねぎ	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん かつおだし	
3火	2しよくそばろどん 牛乳	627 840	26.2 32.9	1.8 2.3		牛乳		しょうが	ごはん・さとう		しょうゆ・酒	
	にらともやしのおえもの					にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	のっぺいじる				油あげ	にんじん	ごぼう・だいこん・れんこん・しめじ・ねぎ	さといも・でん粉・こんにゃく	油	しょうゆ・みりん・食塩・かつおだし		
4水	ごはん 牛乳	635 850	25.8 32.3	1.5 1.9		牛乳			ごはん		食塩	
	あかうおのしおやき☆				あかうお							
	じゃがいものそばろに ねりごまあえ				ぶた肉	にんじん・いんげん にんじん	しょうが・たまねぎ キャベツ・もやし	じゃがいも・しらたき・さとう・でん粉	油	しょうゆ・みりん		
5木	スパイシーチキンカレーライス	671 882	26.1 32.5	2.1 2.6	とり肉・白いんげんまめ	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	カレーパウダー・ケチャップ・中濃ソース・フルーツチャツネ・ガラムマサラ		
	牛乳				牛乳							
	かんてんサラダ ヨーグルト☆				まぐろ米油漬★ ヨーグルト★	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		
6金	ココアあげパン 牛乳	笠間中学校 リクエスト給食				牛乳			ココアパウダー		ココアパウダー	
	ミートボールのトマトに	688 880	22.8 28.3	2.2 2.8	ミートボール★	にんじん・トマト・パセリ	にんにく・たまねぎ・しめじ	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		
	クルトンサラダ				とりささみ水煮★	ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	クルトン★		イタリアンドレッシング		
10火	にくうどん 牛乳	685 884	26.3 33.4	2.6 3.4	ぶた肉・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	みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし		
	かぼちゃコロッケ☆					かぼちゃ	たまねぎ	パン粉・小麦粉・でん粉・じゃがいも・さとう	油	食塩		
	れんこんきんぴら				さつまあげ★	にんじん	れんこん	こんにゃく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・酒・みりん・一味とうがらし		
11水	ごはん 牛乳	640 858	23.1 29.2	1.6 2.0		牛乳		ごはん				
	とりにくとさつまいものうまに				とり肉・うすらたまご	にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ・だけのこ・しめじ	さつまいも・でん粉・さとう	油	しょうゆ・ケチャップ・カレー粉		
	こんにゃくサラダ				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			
12木	ごはん 牛乳	茨城をたべよう ～はくさい～				牛乳		ごはん				
	ぶりのにんにくしょうゆやき☆				ぶり		にんにく	さとう		しょうゆ・みりん		
	はくさいのおえもの とんじる	610 807	29.2 36.1	1.5 1.9	とりささみ水煮★ かつお節	こまつな・にんじん	はくさい		ごま	ボン酢		
13金	くろパン 牛乳	652 824	24.5 30.5	2.1 2.8		牛乳		くろパン				
	さつまいものこめこシチュー				とり肉	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	さつまいも・米粉	油・バター	コンソメ・食塩・こしょう		
	オニオンドレッシングサラダ アップルコンポート☆				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 アップルコンポート★		オリーブ油	しょうゆ・みりん		
16月	ごはん 牛乳	610 812	25.7 32.2	1.6 2.1		牛乳		ごはん				
	さばたつたあげ☆				さば		しょうが	でん粉	油	しょうゆ・酒		
	あますづけ にらたまじる				たまご・とうふ	にんじん・こまつな にんじん・にら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ	さとう でん粉		酢・しょうゆ しょうゆ・食塩・かつおだし		
17火	牛ごぼうのまぜごはん 牛乳	621 809	23.8 29.7	2.3 2.9	牛肉・油あげ	にんじん	しょうが・まいだけ・ごぼう	ごはん・さとう	油	しょうゆ・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	しょうが・だいこん・たまねぎ・しめじ	こんにゃく・さとう・でん粉	油	しょうゆ・みりん・酒		
	わふうサラダ				くきわかめ	こまつな	きゅうり・キャベツ			和風ドレッシング		
18水	ごはん 牛乳	628 856	24.4 31.5	1.8 2.4		牛乳		ごはん				
	にくしゅうまい☆				ぶた肉・とり肉・だいす粉・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 トックスープ				ぶた肉	にんじん・パプリカ・ピーマン ベーコン★	にんにく・しょうが・たまねぎ はくさい・もやし・しめじ・ねぎ・しょうが	さとう・米粉	油	オイスターソース・酒・しょうゆ 中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう		
19木	ごはん 牛乳	美味しお献立				牛乳		ごはん				
	いわしのあますあかけ☆				いわし	パプリカ	しょうが・たまねぎ	でん粉・さとう	油	しょうゆ・酢・みりん		
	こんぶのごまふうみあえ とうにゅうみそしる	645 819	25.0 29.4	2.0 2.4	塩こんぶ★	こまつな・にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり だいこん・しめじ・ねぎ	ごま油 じゃがいも		しょうゆ かつおだし		
20金	ホットドック 牛乳	620 782	30.0 37.2	2.2 2.9	フランクフルト★		たまねぎ	ドッグパン	油	ケチャップ・中濃ソース		
	ポトフ				とり肉	にんじん	はくさい・たまねぎ・だいこん	じゃがいも		食塩・こしょう・コンソメ		
	コールスローサラダ				にんじん	とうもろこし・きゅうり・キャベツ			たまご入りコールスロードレッシング			
23月	ごはん 牛乳	609 808	24.8 30.7	2.1 2.7		牛乳		ごはん				
	ハンバーグおろしソース☆				とり肉・ぶた肉・だいす粉	トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが・だいこん	さとう		食塩・しょうゆ・みりん・酒		
	こまつなサラダ じゃがいものみそしる				とりささみ水煮★ とうふ・みそ	にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし はくさい・ねぎ	さとう じゃがいも	ごま油	しょうゆ・こしょう・酢 かつおだし		
24火	しおラーメン 牛乳	624 822	22.4 28.2	2.4 3.1	ぶた肉	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・ねぎ・はくさい・きくらげ	ちゅうかめん	油	こしょう・塩ラーメンスープ		
	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・みりん・食塩		
	パンパンジーサラダ				とりささみ水煮★	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			パンパンジーごまドレッシング		
25水	ごはん てづくりふりかけ 牛乳	606 814	25.2 31.9	2.0 2.6	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・たまねぎ	じゃがいも・さとう・こんにゃく	油	しょうゆ・みりん・酒		
	かまぼこのあえもの				かまぼこ★	こまつな・にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	油	酢・しょうゆ		
26木	ごはん 牛乳	行事食 ～十三夜～				牛乳		ごはん				
	さんまのかばやき☆				さんま			でん粉・さとう	油	しょうゆ・みりん		
	れんこんサラダ だまこじる	686 894	22.8 28.4	1.6 2.0	とり肉	にんじん・こまつな にんじん・こまつな	れんこん・キャベツ・とうもろこし ごぼう・しめじ・だいこん・ねぎ	香りごまドレッシング		しょうゆ・みりん・食塩・かつおだし		
27金	かさまのこめこパン 牛乳	618 783	31.4 38.9	2.5 3.3	とり肉		にんにく・しょうが	かさまのこめこパン				
	とりにくのバーベキューソース									さとう		アップルソース・しょうゆ・酒・レモン果汁
	マッシュポテト				牛乳・生クリーム	パセリ	じゃがいも	バター	食塩・こしょう			
30月	わかめごはん 牛乳	625 798	24.8 29.5	2.9 3.6		牛乳		わかめごはん				
	さけかつ☆				さけ・たまご		キャベツ・たまねぎ	パン粉・小麦粉・でん粉	油	かつおエキス・食塩		
	おかかあえ かきたまじる				かつお節 たまご・とうふ	にんじん・こまつな にら・にんじん	キャベツ・きゅうり ねぎ・しめじ・たまねぎ	さとう でん粉	油	しょうゆ・酢 しょうゆ・食塩・かつおだし		
31火	ごはん あじつけのり☆ 牛乳	604 810	27.1 34.2	1.7 2.1		牛乳		ごはん				
	とうふのちゅうかに				味付けのり★ 牛乳							
	はるさめサラダ				ぶた肉・とうふ ハム★	にんじん・チンゲンサイ にんじん	しょうが・たまねぎ・ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	さとう・でん粉 春雨・さとう	ごま油 油	しょうゆ・オイスターソース しょうゆ・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	633kcal	25.7g	19.9g	2.0g	今月の生徒平均値	829kcal	31.9g	23.4g	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