

2023年12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	セレクトバーガー (えびかつ☆)	セレクト給食			えび・だいす				パン粉・でん粉・ 小麦粉	油	食塩・中濃ソース
	(メンチかつ☆)	646	22.4	2.9	ふた肉・とり肉・だいす		たまねぎ	パン粉・でん粉・さとう	油	しょうゆ・食塩・こしょう・中濃ソース	
	牛乳	780	27.0	3.6		牛乳					
	あおのりポテト	680	25.1	2.6		あおのり			じゃがいも	バター	食塩・こしょう
	むぎいりやさいスープ	812	29.0	3.3	ウインナー★		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん・ マッシュルーム	麦		ワイン・食塩・こしょう・ コンソメ・しょうゆ
4 月	ごはん 牛乳	台湾献立				牛乳			ごはん		
	なっとう☆	634	24.5	2.1	なっとう★						
	おでん	834	29.7	2.6	がんもどき★・ちくわ★・ あげボール★・ ミートボール★	こんにゃく	にんじん	だいこん	じゃがいも・ こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん・おでんの素
	3しょくあえ				いりたまご★		ほうれんそう・にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ・酢
5 火	きつねうどん				とり肉・油あげ		にんじん	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	657	29.3	2.7		牛乳					
	こもちししゃもフライ☆	823	35.7	3.4		こもちししゃも			パン粉・小麦粉・でん粉	油	食塩
	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
6 水	ごはん 牛乳	台湾献立				牛乳			ごはん		
	ルーローハン	682	29.1	1.7	ふた肉・だいす・みそ		にら	にんにく・しょうが・ねぎ	さとう	ごま油・ごま	トウバンジャン・しょうゆ・みりん・ オイスターソース・五香粉
	のりとたまごのスープ	894	36.7	2.2	とり肉・とうふ・たまご	のり	にんじん	もやし・えのきだけ	でん粉	ごま油	酒・しょうゆ・食塩・中華だし・こしょう
	台湾バナナ							台湾バナナ			
7 木	ごはん 牛乳	台湾献立				牛乳			ごはん		
	いかリングフライ☆	610	26.7	1.8	いか・たまご				パン粉・小麦粉	油	食塩
	ひじきのいために	822	34.3	2.4	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん・いんげん		こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん
	なまあげとたまねぎのみそしる				生あげ・みそ		にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ			かつおだし
8 金	コッペパン いちごジャム☆	生産者支援事業～栗～							コッペパン・ いちごジャム★		
	牛乳	673	25.1	2.0		牛乳					
	くりいむシチュー	844	31.3	2.6	とり肉		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	栗・油	ホワイトルウ・ベジマールソース・ 食塩・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★		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
11 月	チキンエッグカレーライス				とり肉・うすらたまご・ 白いんげん豆	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	麦ごはん・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	652	21.8	1.9		牛乳					
	こんにゃくサラダ	873	27.5	2.4	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
12 火	ごはん 牛乳	生産者支援事業～常陸牛～				牛乳			ごはん		
	あつやきたまご☆	648	28.5	2.0	たまご				さとう	油	酢・しょうゆ・みりん・食塩・ かつおだし・こんにゃくだし
	すきやき	861	35.7	2.6	常陸牛・とうふ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ	ふ・さとう・しらたき	油	酒・しょうゆ・みりん
	キャベツのあえもの						ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう		しょうゆ・酢
13 水	ごはん 牛乳	台湾献立				牛乳			ごはん		
	あかうおのたつたあげ☆	629	26.9	1.6	あかうお			しょうが	でん粉	油	しょうゆ・みりん
	なまあげのみそいため	824	33.3	2.0	ふた肉・生あげ・みそ		にんじん	しょうが・しめじ・キャベツ	さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ
	けんちんじる				油あげ		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・和風だし・ しょうゆ・食塩・みりん
14 木	ごはん 牛乳	茨城をたべよう～れんこん～ 生産者支援事業～ぶた肉～				牛乳			ごはん		
	ふたにくとれんこんのあまからいため	602	27.3	2.0	ぶた肉			しょうが・れんこん・きくらげ・ねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	しょうゆ・酒・こしょう
	しょうがあえ	809	34.7	2.5			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ・しょうが			しょうゆ
	かんぴょうのみそしる				生あげ・みそ		にんじん	だいこん・たまねぎ・かんぴょう	じゃがいも		かつおだし
15 金	くろパン 牛乳	台湾献立				牛乳			くろパン		
	チリピーズ	662	24.8	1.8	ふた肉・いんげんまめ・ だいす・ウインナー★		トマト・パセリ・ にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・食塩・こしょう・コンソメ・ 中濃ソース・一味とうがらし・チリパウダー
	マカロニサラダ	844	30.8	2.4	ハム★		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	こしょう・酢
18 月	ごはん 牛乳	台湾献立				牛乳			ごはん		
	カレーコロッケ☆	654	22.5	1.8	だいす		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう・ パン粉・小麦粉・でん粉	油・マーガリン	食塩・カレールウ・こしょう
	ごもくきんぴら	865	28.1	2.3	ふた肉・さつまあげ★		にんじん・いんげん	ごぼう・しめじ	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん
	ちゃんこじる				あじつみれ★・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ねぎ・しょうが			食塩・しょうゆ・みりん・がらすープ・酒
19 火	しょうゆラーメン	みなみ学園義務教育学校 リクエスト給食			ぶた肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし・きくらげ・ ごぼう・たけのこ	中華めん	油・ごま油	しょうゆラーメンスープ・こしょう
	牛乳	605	23.6	2.4		牛乳					
	ぎょうざ☆	804	30.4	3.2	ふた肉・とり肉		にら	キャベツ・たまねぎ・ ねぎ・しょうが	パン粉・さとう・小麦粉	油・ごま油	食塩・しょうゆ
	かんてんヘルシーサラダ				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
20 水	ごはん 牛乳	美味しお献立				牛乳			ごはん		
	ほっけフライ☆				ほっけ・たまご・だいす				パン粉・小麦粉	油	食塩・中濃ソース
	こまつなサラダ	654	24.4	2.0	とりささみ水煮★		こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・こしょう・酢
	さといものみそしる	829	28.9	2.4	生あげ・みそ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ	さといも		かつおだし
	みかん							みかん			
21 木	ごはん 牛乳	行事食～冬至～				牛乳			ごはん		
	にしんのゆずみそに☆	612	25.1	1.8	にしん・みそ			しょうが	さとう		みりん・ゆず果汁
	れんこんとかんぴょうのサラダ	799	30.0	2.2	ハム★			かんぴょう・れんこん・きゅうり		ごま・ノンエッグ マヨネーズ	酢・しょうゆ・こしょう
	ほうとうじる				とり肉・みそ	かぼちゃ		だいこん・しめじ・ねぎ	ほうとうめん・ こんにゃく	油	みりん・酒・かつおだし
22 金	かさまのこめこパン 牛乳	台湾献立				牛乳			こめパン		
	ローストチキン				とり肉			しょうが・にんにく	さとう		ワイン・しょうゆ・みりん・ パプリカパウダー
	ブロッコリーサラダ	653	31.9	2.3			ブロッコリー・にんじん	きゅうり			黒酢たまねぎドレッシング
	アルファベットスープ	798	39.2	3.0			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
	クリスマスチョコケーキ☆								チョコケーキ★		

※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。

※ 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。

☆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。)

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	643kcal	26.0g	21.0g	2.0g	今月の生徒平均値	832kcal	32.1g	24.3g	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