

2024年 4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) 脂質 (g)	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	
9 火	ハニートースト	651	24.8		生クリーム			食パン・はちみつ	バター	
	牛乳	827	30.8		牛乳					
	シーフードのトマトに	21.3	2.1	えび・いか	粉チーズ	にんじん・トマト・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく	ニヨッキ★	油	酒・ケチャップ・中濃ソース・ホワイトルウ・コンソメ・こしょう・バジルペースト
	グリーンサラダ	25.8	2.7	とりささみ水煮★		アスパラガス	キャベツ・きゅうり			香味たまねぎドレッシング
10 水	ハニートースト	651	24.8		生クリーム			食パン・はちみつ	バター	
	牛乳	827	30.8		牛乳					
	シーフードのトマトに	21.3	2.1	えび・いか	粉チーズ	にんじん・トマト・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく	ニヨッキ★	油	酒・ケチャップ・中濃ソース・ホワイトルウ・コンソメ・こしょう・バジルペースト
	グリーンサラダ	25.8	2.7	とりささみ水煮★		アスパラガス	キャベツ・きゅうり			香味たまねぎドレッシング
11 木	ごはん 牛乳	600	30.3		牛乳			ごはん		
	あかうおのしおこうじやき☆	801	37.7	あかうお				さとう		塩こうじ・みりん
	きりほしだいこんのいために	15.1	2.1	とり肉・さつまあげ★		にんじん	切干しだいこん・しめじ	こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん・和風だし
	なまあげのみそしる	17.2	2.6	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ	じゃがいも		かつおだし
12 金	ポークカレーライス	667	22.8	ぶた肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	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	877	28.2		牛乳					
	かんてんサラダ	18.3	2.0	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
	ヨーグルト☆	21.4	2.6		ヨーグルト★					
15 月	むぎごはん 牛乳	600	25.8		牛乳			麦ごはん		
	かつおかつ☆	829	33.5	かつお			たまねぎ・しょうが	パン粉・さとう・小麦粉	油	しょうゆ・食塩
	みずなサラダ	17.1	1.9	とりささみ水煮★		みずな・にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
	すましじる	21.1	2.5	とうふ・ほたて水煮★		こまつな	ねぎ・だいこん	ふ		しょうゆ・食塩・かつおだし
16 火	ごはん 牛乳	620	25.2		牛乳			ごはん		
	にくしゅうまい☆	846	32.5	とり肉・ぶた肉・みそ・だいず粉			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	19.5	1.7	ぶた肉		にんじん・ピーマン・パプリカ	にんにく・しょうが・たまねぎ	さとう・でん粉	油	オイスターソース・酒・しょうゆ
	チンゲンサイのスープ	23.8	2.2	ベーコン★・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし・きくらげ	でん粉		しょうゆ・中華だし・食塩・こしょう
17 水	ごはん 牛乳	658	25.5		牛乳			ごはん		
	いかフリッター☆	846	29.9	いか	あおさ・おきあみ			小麦粉・でん粉・さとう・米粉	油	しょうゆ・食塩
	おやこに	18.4	1.7	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
	こまつなサラダ	20.0	2.1	かまぼこ★		こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・こしょう・酢
18 木	ごはん 牛乳	631	28.0		牛乳			ごはん		
	とりにくのからあげ	840	34.6	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉・小麦粉	油	酒・しょうゆ
	こんぶあえ	19.3	1.8		塩こんぶ★	にんじん	キャベツ・きゅうり			
	とうにゅうみそしる	22.8	2.3	生あげ・とう乳・みそ		にんじん・こまつな	しめじ・ねぎ	じゃがいも		かつおだし
19 金	ごはん 牛乳	644	25.8		牛乳			ごはん		
	あつやきたまご☆	855	32.2	たまご				さとう	油	酢・しょうゆ・みりん・食塩・かつおだし・こんぶだし
	にくじゃが	17.0	1.7	ぶた肉		にんじん・いんげん	しょうが・たまねぎ	じゃがいも・さとう・しらたき	油	酒・みりん・しょうゆ
	かんぴょうサラダ	19.6	2.1	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	しょうゆ・こしょう・酢
22 月	ごはん 牛乳	631	27.9		牛乳			ごはん		
	さわらのさいきょうやき☆	819	32.5	さわら・みそ				さとう		みりん・酒
	ぶたにくとだいこんのもの	18.9	1.6	ぶた肉・さつまあげ★		にんじん	しょうが・だいこん・たまねぎ	こんにやく・さとう・でん粉	油	しょうゆ・みりん・酒
	おかかあえ	21.1	2.0	かつお節		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・酢
23 火	ごもくチャーハン 牛乳	657	29.1	やきぶた★・いりたまご★	牛乳		しめじ・ねぎ	ごはん	油	食塩・しょうゆ・中華だし・こしょう
	とうふのちゅうかに	846	36.5	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・たけのこ	さとう・でん粉	ごま油	しょうゆ・オイスターソース
	にらともやしのあえもの	23.4	2.5			にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ
	さくらゼリー☆	28.1	3.2					さくらんぼゼリー★		
24 水	ごはん 牛乳	625	25.3		牛乳			ごはん		
	ほっけいそべフライ☆	831	31.7	ほっけ	あおりの			パン粉・小麦粉	油	
	たけのこのきんぴら	19.6	1.5	ぶた肉		にんじん	たけのこ・まいだけ	こんにやく・さとう	油・ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし
	かぶのみそしる	23.1	1.9	生あげ・みそ		こまつな・にんじん	かぶ・たまねぎ			かつおだし
25 木	ごはん 牛乳	625	27.0		牛乳			ごはん		
	ハンバーグオニオンソース☆	829	33.6	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・アップルソース・酢・しょうゆ
	ツナサラダ	21.2	2.0	まぐろ米油漬★		にんじん	キャベツ・きゅうり			中華ドレッシング
	レタスとたまごのスープ	24.8	2.5	とり肉・とうふ・たまご		にんじん	しめじ・ねぎ・レタス			中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ
26 金	かさまのこめこパン 牛乳	664	29.5		牛乳			米粉パン		
	とりにくとアスパラのシチュー	845	37.3	とり肉・白いんげんまめ	粉チーズ・牛乳	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	バシヤメルソース・ホワイトルウ・食塩・こしょう・コンソメ
	オニオンドレッシングサラダ	24.1	2.3	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
	オレンジ	29.7	2.9				オレンジ			
30 火	ごもくうどん	652	29.4	ぶた肉・油あげ		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ・ごぼう・ねぎ	ソフトめん・でん粉	油	しょうゆ・みりん・食塩・かつおだし・和風だし
	牛乳	815	35.8		牛乳					
	こもろししゃもフライ☆	22.0	3.0		ししゃも			パン粉・小麦粉・でん粉	油	食塩
	3しょくあえ	24.0	3.7	いりたまご★		ほうれんそう	キャベツ・もやし	さとう		しょうゆ・酢

※ 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。

※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。)

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	637kcal	26.8g	19.6g	1.9g	今月の生徒平均値	836kcal	33.3g	23.0g	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