

2025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) | たんぱく質 (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 | |
| 8 火 | ぶたにらスタミナどん | 660 | 24.7 | ぶた肉 | | にんじん・にら | たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にんにく | ごはん・さとう・でん粉 | ごま油 | しょうゆ・酒・みりん・オイスターソース |
| | 牛乳 | 853 | 30.8 | | 牛乳 | | | | | |
| | チヂミボール | 21.0 | 1.8 | | | | | チヂミボール★ | 油 | |
| | こまつなともやしナムル | 23.2 | 2.1 | ハム★ | | こまつな・にんじん | もやし | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ |
| 9 水 | ぶたにらスタミナどん | 660 | 24.7 | ぶた肉 | | にんじん・にら | たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にんにく | ごはん・さとう・でん粉 | ごま油 | しょうゆ・酒・みりん・オイスターソース |
| | 牛乳 | 853 | 30.8 | | 牛乳 | | | | | |
| | チヂミボール | 21.0 | 1.8 | | | | | チヂミボール★ | 油 | |
| | こまつなともやしナムル | 23.2 | 2.1 | ハム★ | | こまつな・にんじん | もやし | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ |
| 10 木 | ごはん 牛乳 | 587 | 24.9 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | いわしのしょうがに | 786 | 31.2 | いわしのしょうが煮★ | | | | | | |
| | ひじきサラダ | 15.9 | 1.7 | とりささみ水煮★ | ひじき | 赤パプリカ | キャベツ・きゅうり | | | 和風ドレッシング★ |
| | ごまみそしる | 18.3 | 2.2 | とうふ・油あげ・みそ | | にんじん | えのきたけ・だいこん・ねぎ | じゃがいも | ごま | かつおだし |
| 11 金 | ミルクパン 牛乳 | 667 | 27.1 | | 牛乳 | | | ミルクパン | | |
| | ハンバーグデミグラスソース | 842 | 33.5 | ハンバーグ★ | | | たまねぎ | さとう | 油 | ワイン・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース |
| | あおのりポテト | 21.5 | 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 | 25.5 | 3.4 | ベーコン★・かまぼこ★ | | ブロッコリー・にんじん こまつな | キャベツ・とうもろこし | むぎ | 油 | 食塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ |
| 14 月 | チキンカレーライス | 689 | 26.1 | とり肉・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 | カレーフレーク・ケチャップ・中濃ソース・ フルーツチャツネ |
| | 牛乳 | 905 | 32.5 | | 牛乳 | | | | | |
| | かんてんサラダ | 17.8 | 2.1 | まぐろ油づけ★ | かんてん | 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 | 20.6 | 2.6 | | ヨーグルト★ | | | | | |
| 15 火 | ごもくうどん | 644 | 25.1 | 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 | 821 | 31.2 | | 牛乳 | | | | | |
| | れんこんサラダ | 17.3 | 2.7 | | | にんじん | れんこん・キャベツ・きゅうり | | | ごまドレッシング★ |
| | いちごむしパン | 20.2 | 3.4 | | | | | むしパンミックス★ | | いちごパウダー★ |
| 16 水 | ごはん 牛乳 | 620 | 26.1 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | あかうおのたつたあげ | 821 | 32.3 | あかうおのたつたあげ★ | | | | | 油 | |
| | たけのこのきんぴら | 18.8 | 1.6 | ぶた肉・さつまあげ★ | | にんじん | たけのこ | こんにやく・さとう | 油・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし |
| | かぶのみそしる | 21.6 | 2.0 | 生あげ・みそ | | にんじん・かぶの葉 | かぶ・たまねぎ・しめじ | じゃがいも | | かつおだし |
| 17 木 | ごはん 牛乳 | 612 | 24.0 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | てづくりふりかけ | 821 | 30.3 | かつおぶし | ちりめんじゃこ★ | | | さとう | ごま | しょうゆ・酒 |
| | にくじゃが | 14.2 | 1.8 | ぶた肉 | | にんじん・さやいんげん | しょうが・たまねぎ | じゃがいも・しらたき・ さとう | 油 | 酒・みりん・しょうゆ |
| | きりほしだいこんのサラダ | 16.3 | 2.3 | とりささみ水煮★ | | こまつな・にんじん | キャベツ・きりほしだいこん | さとう | ごま油 | しょうゆ・酢 |
| 18 金 | ブルーベリーパン 牛乳 | 645 | 26.7 | | 牛乳 | | | ブルーベリーパン | | |
| | オムレットマトソース | 812 | 33.0 | オムレット★ | | トマト | | さとう | | ケチャップ |
| | スパゲッティサラダ | 20.9 | 2.6 | ハム★ | | にんじん | キャベツ・きゅうり | スパゲッティ | | イタリアンドレッシング★ |
| | コーンチャウダー | 24.9 | 3.3 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・しめじ・とうもろこし | じゃがいも | バター | ホワイトルウ・食塩・こしょう・コンソメ |
| 21 月 | ごはん 牛乳 | 620 | 26.9 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | とりにくのねぎソース | 827 | 33.1 | とり肉 | | | しょうが・にんにく・ねぎ | でん粉・さとう | 油・ごま油 | 酒・しょうゆ・みりん・酢 |
| | もやしのちゅうかあえ | 20.6 | 2.1 | | | こまつな・にんじん | もやし | さとう | ごま油・ごま | 酢・しょうゆ |
| | レタスとたまごのスープ | 24.4 | 2.6 | ベーコン★・たまご | | にんじん | たまねぎ・レタス・えのきたけ | でん粉 | 油 | 中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ・酒 |
| 22 火 | ごはん 牛乳 | 649 | 24.1 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | コーンとえだまめのフリッター | 844 | 30.0 | | | | コーンとえだまめのフリッター★ | | | |
| | ぶたにくとがんものにも | 22.4 | 1.6 | ぶた肉・がんもどき★ | | にんじん・さやいんげん | だいこん・たけのこ・しめじ | こんにやく・さとう | 油 | しょうゆ・みりん・酒 |
| | なのはなのおかかあえ | 25.3 | 2.0 | かつおぶし | | なばな | キャベツ・きゅうり | さとう | 油 | しょうゆ・酢 |
| 23 水 | ごはん 牛乳 | 619 | 26.3 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | さけフライ | 791 | 30.5 | さけフライ★ | | | | | 油 | |
| | だいこんとみずなのサラダ | 18.7 | 1.7 | とりささみ水煮★ | | にんじん・みずな | だいこん・きゅうり | | 油 | 酢・食塩・しょうゆ・こしょう |
| | はるキャベツのみそしる | 20.0 | 2.1 | とうふ・みそ | | こまつな・にんじん | キャベツ・ねぎ・えのきたけ | じゃがいも | | かつおだし |
| 24 木 | ごはん 牛乳 | 590 | 24.5 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | えびしゅうまい | 808 | 31.6 | えびしゅうまい★ | | | | | | |
| | チンジャオロース | 16.2 | 2.2 | ぶた肉 | | ピーマン・にんじん | にんにく・しょうが・たけのこ・ねぎ | さとう・でん粉 | 油 | 酒・しょうゆ・オイスターソース |
| | キムチスープ | 19.5 | 2.9 | 生あげ・みそ | | にんじん | もやし・だいこん・キャベツ・ えのきたけ・はくさいキムチ★ | | | 中華だし |
| 25 金 | こめパン 牛乳 | 660 | 29.1 | | 牛乳 | | | こめパン | | |
| | とりにくとアスパラガスのシチュー | 840 | 36.8 | とり肉・白いんげんまめ | 牛乳・粉チーズ | 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 | 23.8 | 2.2 | まぐろ油づけ★ | | 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 |
| | オレンジ | 29.2 | 2.9 | | | | オレンジ | | | |
| 28 月 | ごはん 牛乳 | 621 | 25.0 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | とうふのちゅうかに | 818 | 30.7 | 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 |
| | はるさめサラダ | 19.5 | 2.0 | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | はるさめ・さとう | 油 | しょうゆ・酢 |
| | チーズ | 21.9 | 2.3 | | チーズ★ | | | | | |
| 30 水 | ごはん 牛乳 | 606 | 27.4 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | ぶたにくのレモンしょうがいため | 814 | 34.7 | ぶた肉 | | | 黄パプリカ・たまねぎ・しょうが・ レモン | さとう | 油 | しょうゆ |
| | えだまめまめサラダ | 19.1 | 2.4 | 大豆・まぐろ油づけ★ | | | えだまめ・キャベツ | | | パンパンジードレッシング★ |
| | くきわかめのごまスープ | 22.7 | 3.0 | とうふ・なると★ | くきわかめ | にんじん・こまつな | もやし・ほししいたけ・ねぎ | | ごま | しょうゆ・食塩・中華だし・こしょう |

※ ★印は加工品です。
 ※ 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 | 634kcal | 25.7g | 19.2g | 2.0g | 今月の生徒平均値 | 828kcal | 32.0g | 22.3g | 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 |