

2025年5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	
1 木	たけのごはん 牛乳	646	24.3	油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・しめじ	ごはん・さとう		しょうゆ・和風だし
	はるだいいんとたまあげのもの	818	30.0	ぶた肉・生あげ		にんじん	しょうが・だいこん・たまねぎ	こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒
	こまつなのいそあえ	18.4	2.1		のり	こまつな	キャベツ・もやし			しょうゆ
	かしわもち	21.8	2.8							かしわもち★
2 金	くりパン 牛乳	654	30.6		牛乳			くりパン		
	たらフライ	822	37.9	たらフライ★					油	
	ペンのトマトソース	22.6	1.8	ベーコン★		トマト・赤パプリカ	たまねぎ・黄パプリカ・にんにく	ペンネ・さとう	油	ケチャップ・食塩・こしょう
	たまごいりコンソメスープ	26.9	2.5	とり肉・たまご	粉チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし	パン粉		コンソメ・食塩・こしょう
7 水	ポークカレーライス	676	25.1	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	カレーウ・ケチャップ・中濃ソース・フルツチャツネ
	牛乳	891	31.1		牛乳					
	かんでんサラダ	18.6	2.1	まぐろ油づけ★	かんでん	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
	ヨーグルト	21.9	2.6		ヨーグルト★					
8 木	ごはん 牛乳	656	30.2		牛乳			ごはん		
	かつおのごまみそがらめ	879	38.4	かつおでん粉つき★・ こうやどうふ・みそ			しょうが	さとう・でん粉	油・ごま	みりん・酒
	そくせきづけ	21.0	2.0			にんじん	キャベツ・きゅうり			食塩・しょうゆ
	わかたけじる	25.2	2.5	とり肉・とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ・たけのこ・ねぎ			かつおだし・しょうゆ・食塩
9 金	ミルクパン 牛乳	631	30.4		牛乳			ミルクパン		
	とりにくのレモンバジルやき	800	37.3	とり肉			にんにく・レモン		オリーブ油	バジル・ワイン・食塩・こしょう
	ブロッコリーサラダ	21.1	2.3			ブロッコリー・にんじん	きゅうり			コールスロートレッシング★
	コーンクリームスープ	25.2	3.0	ベーコン★	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	食塩・こしょう・コンソメ
12 月	むぎごはん	613	24.4					麦ごはん		
	牛乳	828	31.0		牛乳					
	マーボーどうふ	16.6	1.7	ぶた肉・とうふ・だいず・ みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・しめじ・ ねぎ・にんにく・しょうが	でん粉・さとう	油・ごま油	トウバンジャン・テンメンジャン・ 酒・オイスターソース・しょうゆ
	ちゅうかさサラダ	19.5	2.2	とりささみ水煮★		にんじん	きゅうり・キャベツ	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・食塩
13 火	とりなんばんうどん	608	30.3	とり肉・油あげ・なると★		にんじん・こまつな	だいこん・しいたけ・ねぎ	米粉めん・でん粉	油	かつおだし・みりん・食塩・しょうゆ
	牛乳	800	39.5		牛乳					
	きびなごカリカリフライ	19.8	2.4	きびなごカリカリフライ★					油	
	わかめとツナのサラダ	24.3	3.1	まぐろ油づけ★	わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・こしょう・酢
14 水	ごはん 牛乳	618	29.8		牛乳			ごはん		
	さばのしろうゆやき	800	34.9	さばのしろうゆやき★						
	こんにやくのおかか	18.2	1.9	ぶた肉・ちくわ・ かつおぶし		にんじん	たけのこ	こんにやく・さとう	油	みりん・しょうゆ
	はるやさいのみそじる	19.7	2.4	生あげ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし
15 木	ハヤシライス	629	23.2	ぶた肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・マッシュルーム	ごはん・ じゃがいも	油	ワイン・デミグラスソース・ケチャップ・ ハヤシフレック・中濃ソース・こしょう
	牛乳	841	29.3		牛乳					
	もやしサラダ	17.0	2.0	とりささみ水煮★		にんじん・こまつな	もやし・きゅうり	さとう	油	酢・しょうゆ・食塩・こしょう
	たいわんパイ	20.0	2.5				パインアップル			
16 金	アップルチップパン 牛乳	626	25.1		牛乳			アップルチップパン		
	ハンバーグトマトソース	789	30.5	ハンバーグ★		トマト	たまねぎ	さとう	油	ケチャップ・中濃ソース
	だいこんサラダ	21.1	2.3			みずな・にんじん	だいこん・きゅうり・とうもろこし		油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう
	アルファベットスープ	24.9	2.8	とり肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・ マッシュルーム	マカロニ・じゃがいも	油	コンソメ・食塩・こしょう
19 月	ビビンバ（ごはん ぶたにくいため） （ナムル）	580	23.7	ぶた肉			きりほしだいこん・しょうが・にんにく	ごはん・さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ・コチュジャン
	牛乳	781	29.8		牛乳					
	ワンタンスープ	14.1	1.9							
	ワンタンスープ	16.1	2.4	なると★		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・しょうが	ワンタン★		中華だし・しょうゆ・こしょう
20 火	ごはん 牛乳	608	25.3		牛乳			ごはん		
	ほっけいそべフライ	811	31.7	ほっけいそべフライ★					油	中濃ソース
	ごもくきんぴら	16.7	1.8	さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん
	とりにくとやさいのすましじる	19.3	2.2	とり肉・とうふ	こんぶ	にんじん・みずな	だいこん・えのきたけ・ねぎ			食塩・しょうゆ・かつおだし
21 水	ごはん 牛乳	653	24.4		牛乳			ごはん		
	あつやきたまご	869	30.4	あつやきたまご★						
	じゃがいものそぼろに	18.0	1.8	ぶた肉		にんじん	しょうが・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとう・ しらたき	油	しょうゆ
	かまぼこのとさあえ	20.9	2.3	かまぼこ★・かつおぶし		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	油	酢・しょうゆ
22 木	ごはん 牛乳	620	24.4		牛乳			ごはん		
	いかのあまからあんかけ	822	30.2	いかでん粉つき★			しょうが	さとう・でん粉	油	しょうゆ・みりん
	こんぶあえ	20.9	1.9		しおこんぶ	こまつな	キャベツ・きゅうり			
	とんじる	24.2	2.4	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにやく	油	かつおだし
23 金	しょくパン いちごジャム	631	23.9					しょくパン・ いちごジャム★		
	牛乳	790	29.7		牛乳					
	とりにくとチンゲンサイのクリームに	21.1	2.2	とり肉	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ホワイトルウ・ベシャメルソース・食塩・ こしょう・コンソメ
	カリカリだいずサラダ	25.4	2.9	だいず		にんじん・こまつな	きゅうり・キャベツ			イタリアンドレッシング★
26 月	ごはん 牛乳	620	23.4		牛乳			ごはん		
	メンチカツ	818	28.9	メンチカツ★					油	
	みずなサラダ	21.2	1.8	まぐろ油づけ★		みずな・にんじん	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
	なめこじる	24.4	2.3	とうふ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん・なめこ			かつおだし
27 火	しおラーメン	622	23.5	ぶた肉		にんじん	とうもろこし・キャベツ・ねぎ・ しょうが・きくらげ	中華めん	油	塩ラーメンスープ・中華だし
	牛乳	838	30.3		牛乳					
	ほうれんそういりえびシューマイ	20.1	2.4	ほうれんそういり えびシューマイ★						
	パンパンジーサラダ	24.9	3.2	とりささみ水煮★		チンゲンサイ	きゅうり・もやし			パンパンジードレッシング★
28 水	ごはん 牛乳	603	31.2		牛乳			ごはん		
	さわらのさいきょうやき	801	38.7	さわらのさいきょうやき★						
	ひじきのいために	17.4	1.7	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・さとう	油	和風だし・しょうゆ・みりん
	にらたまじる	20.0	2.1	とうふ・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	でん粉		かつおだし・食塩・しょうゆ
29 木	ごはん 牛乳	607	25.0		牛乳			ごはん		
	からあげ	809	30.6	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉・小麦粉	油	酒・しょうゆ
	こまずあえ	17.4	2.0			こまつな	もやし・キャベツ	さとう	ごま	酢・しょうゆ
	はるさめスープ	20.2	2.5	ベーコン★		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・ ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・食塩・こしょう・中華だし
30 金	くろパン 牛乳	637	24.7		牛乳			くろパン		
	シーフードのトマトに	801	30.7	えび・いか・ほたて	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・ コンソメ・こしょう
	ハムマリネサラダ	18.8	2.1	ハム★			キャベツ・たまねぎ・きゅうり			マリネドレッシング★
	あまなつゼリー	22.6	2.7					あまなつゼリー★		

※ ★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	627kcal	26.1g	19.0g	2.0g	今月の生徒平均値	821kcal	32.5g	22.4g	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