

2025年6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		
2月	ごはん 牛乳	602	31.2		牛乳				ごはん		
	かつおのてりやき	802	38.5		かつおのてりやき★						
	きりぼしだいこんのいために	16.4	1.9		とり肉・さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	きりぼしだいこん	こんにやく・さとう	油	和風だし・しょうゆ・みりん
	みだくさんみそしる	18.9	2.4		とうふ・油あげ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう・ねぎ・まいだけ			かつおだし
3火	ごはん 牛乳	643	27.7						ごはん		
	マーボーあつあげ	19.6	1.6		ふた肉・だいず・生あげ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが・しめじ	さとう・でん粉	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
	こまつなサラダ	23.3	2.1		とりささみ水煮★		こまつな・にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ・酢
4水	ごはん 牛乳	612	27.7			牛乳			ごはん		
	ソースチキンかつ	806	34.1		チキンかつ★				さとう	油	中濃ソース・しょうゆ・みりん
	わさびあえ	22.6	2.0				こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	さとう		わさび粉・しょうゆ
5木	ごはん あじつけのり	631	22.3			あじつけのり★			ごはん		
	牛乳	845	28.0			牛乳					
	ピリからにくじゃが	17.7	1.4		ふた肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース・しょうが	じゃがいも・しらたき・さとう	油	トウバンジャン・酒・みりん・しょうゆ
	ねりごまあえ	20.8	1.7				にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ
6金	ミルクパン 牛乳	671	24.5			牛乳			ミルクパン		
	かぼちゃコロッケ	851	30.5				かぼちゃコロッケ★			油	
	ブロッコリーサラダ	22.9	2.5		まぐろ油漬け★		ブロッコリー・にんじん	きゅうり			イタリアンドレッシング★
	とうにゅうコンソープ	27.6	3.3		ベーコン★・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・食塩・こしょう
9月	ごはん 牛乳	611	26.2			牛乳			ごはん		
	きびなごカリカリフライ	833	33.7		きびなごカリカリフライ★					油	
	にくどうふ	16.6	1.7		ふた肉・ふ★・とうふ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ	しらたき・さとう	油	和風だし・みりん・しょうゆ
10火	あますづけ	20.0	2.2				にんじん・チンゲンサイ	もやし・きゅうり	さとう		酢・しょうゆ
	しょうゆラーメン	641	23.1		ふた肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・きくらげ	中華めん	油	しょうゆラーメンスープ・こしょう
	牛乳	855	30.0			牛乳					
	しゅうまい				しゅうまい★						
11水	しおナムル	17.2	2.2				にら・にんじん	もやし			塩中華ドレッシング★
	ももゼリー	21.0	2.8						ももゼリー★		
	ごはん 牛乳	634	26.0			牛乳			ごはん		
	いわしのかばやき	842	32.1		いわしでん粉つき★			しょうが	さとう	油	しょうゆ・みりん
12木	きゅうりとささみのサラダ	20.9	2.1		とりささみ水煮★		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	こうやどうふのみそしる	24.5	2.7		こうやどうふ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ			かつおだし
	ごはん 牛乳	601	25.1			牛乳			ごはん		
13金	あつやきたまご	802	31.3		あつやきたまご★						
	ごもくに	17.4	1.7		とり肉・生あげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・だいこん	こんにやく・さとう	油	和風だし・酒・みりん・しょうゆ
	しょうがあえ	20.1	2.1				にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり・しょうが			みりん・しょうゆ
16月	くろパン 牛乳	651	25.8			牛乳			くろパン		
	ハンバーグオニオンソース	821	31.6		ハンバーグ★			たまねぎ	さとう	油	アップルソース・酢・しょうゆ
	マッシュポテト	20.2	2.4			牛乳・生クリーム	パセリ		じゃがいも	バター	食塩・こしょう
	ミネストローネ	23.8	3.1		とり肉		にんじん・トマト	たまねぎ・ズッキーニ・キャベツ	マカロニ		ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう
17火	ごはん 牛乳	609	25.2			牛乳			ごはん		
	あじのあおさのりフライ	805	31.2		あじのあおさのりフライ★					油	
	ゆかりあえ	18.5	2.1					キャベツ・きゅうり・もやし			しそふりかけ・食塩
18水	ごまとんじる	21.2	2.6		ふた肉・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	ごま・油	かつおだし
	チキンカレーライス	647	21.4		とり肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ・なす・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・フルーツチャツネ
	牛乳	863	26.8			牛乳					
	カラフルサラダ	18.6	1.8		まぐろ油漬け★		赤パプリカ・みずな	黄パプリカ・キャベツ・きゅうり			たまねぎドレッシング★
19木	メロン	22.0	2.3					メロン			
	ごはん 牛乳	616	26.7			牛乳			ごはん		
	さばのみそに	839	34.7		さばのみそに★						
20金	きんぴらごぼう	18.6	2.3		さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう・こんにやく	油・ごま油	みりん・しょうゆ
	いかボールのすましじる	22.8	2.9		いかボール★・とうふ		にんじん・みずな	だいこん・ねぎ			かつおだし・食塩・しょうゆ
	ごはん 牛乳	601	24.8			牛乳			ごはん		
21月	やきぎょうざ	821	32.0		ぎょうざ★						
	こまつなのちゅうかあえ	18.1	1.8		まぐろ油漬け★		にんじん・こまつな	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	酢・しょうゆ
	たまごいりスーラータン	21.9	2.4		ふた肉・たまご・とうふ		にんじん	たまねぎ・とうもろこし・えのきたけ・しょうが	でん粉		中華だし・酢・食塩・こしょう・しょうゆ・ラー油
22火	バターロール 牛乳	656	29.8			牛乳			バターロール		
	ピザふうチキン	836	36.4		とり肉	チーズ★					酒・食塩・こしょう・ピザソース
	オニオンドレッシングサラダ	26.3	2.5		まぐろ油漬け★		にんじん・こまつな	キャベツ・にんにく・たまねぎ		オリーブ油	みりん・しょうゆ
23水	むぎとやさいのコンソメスープ	32.6	3.2		ベーコン★		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム	妻・じゃがいも	油	コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ
	ごはん 牛乳	618	26.0			牛乳			ごはん		
	ふたにくのあまからやき	817	32.0		ふた肉			にんにく	さとう・はちみつ		しょうゆ・酒・こしょう
24火	すじょうゆあえ	21.1	1.9				にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	酢・しょうゆ
	なすのみそしる	24.3	2.4		とうふ・油あげ・みそ		にんじん	なす・たまねぎ・だいこん・えのきたけ			かつおだし
	ごもくうどん	652	28.8		とり肉・油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ・しめじ	ソフトめん・でん粉	油	かつおだし・みりん・しょうゆ・食塩
25水	牛乳	812	35.4			牛乳					
	ちくわのてんぷら	20.8	2.8		ちくわ★				天ぷら粉	油	
	みずなとえだまめのサラダ	22.4	3.5		とりささみ水煮★		にんじん・みずな	きゅうり・キャベツ・えだまめ	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
26木	ごはん 牛乳	612	29.1			牛乳			ごはん		
	あかうおのしおやき	817	36.1		あかうおのしおやき★						
	だいこんとなまあげのそぼろに	17.5	1.6		ふた肉・生あげ		にんじん	たまねぎ・だいこん・しょうが	こんにやく・さとう・でん粉	油	酒・みりん・しょうゆ
27金	からしあえ	20.4	2.0				にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり			からし粉・しょうゆ
	ごはん 牛乳	639	26.1			牛乳			ごはん		
	いかガーリックたつたあげ	847	32.3		いかガーリックたつた★					油	
28火	にらとほろさめのちゅうかいため	20.1	2.0		ふた肉		にら・にんじん	もやし・黄パプリカ・にんにく・しょうが	はるさめ・さとう	油・ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ
	にくだんごのスープ	23.4	2.5		ミートボール★		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・たけのこ			中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう
	コッペパン メーブルジャム	606	22.8			牛乳			コッペパン・メーブルジャム★		
29水	牛乳	760	28.3			牛乳					
	パンネのクリームに	19.2	2.1		とり肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	パンネ・じゃがいも	油	ホワイトルウ・ペシャメルソース・コンソメ・食塩・こしょう
30月	グリーンサラダ	23.1	2.7				ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・えだまめ	さとう	オリーブ油	酢・食塩・こしょう
	ごはん 牛乳	655	23.2			牛乳			ごはん		
	すふた	865	29.0		ふた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・しょうが	でん粉・さとう	油	酒・酢・しょうゆ・ケチャップ
31日	こんにやくサラダ	18.2	1.5		とりささみ水煮★		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにやく・さとう	油	酢・しょうゆ・食塩
	れいとうみかん	21.4	1.9								れいとうみかん

※ ★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	628kcal	25.8g	19.4g	1.9g	今月の生徒平均値	828kcal	32.3g	22.9g	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