

# 2025年7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 火	ごはん 牛乳	650 862	31.1 38.6		牛乳			ごはん		
	さばのしおこうじやき			さばのしおこうじづけ★						
	あますづけ	20.7 24.2	2.0 2.5			にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		酢・しょうゆ
	ふたにくとがんものにも			ふた肉・がんととき		にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ	じゃがいも・こんにゃく さとう	油	しょうゆ・みりん・酒
2 水	タコライス	601 808	25.6 32.4	ふた肉・だいず・ひよこ豆 青えんどう豆・ 赤いんげん豆	粉チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・キャベツ・ きゅうり	ごはん・さとう・でん粉	油	ケチャップ・食塩・こしょう・ ウスターソース・チリパウダー・酢
	牛乳				牛乳					
	とうがんのスープ	17.0 19.9	2.0 2.5	ベーコン★・生あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ・とうがん			食塩・こしょう・しょうゆ・中華だし
3 木	ごはん 牛乳	630 811	27.3 31.9		牛乳			ごはん		
	ホキのなんばんづけ			ホキでん粉つき★		赤パプリカ	たまねぎ・黄パプリカ	さとう	油	しょうゆ・酢・一味とうがらし
	しおこんぶあえ	19.8 21.9	1.9 2.2		塩こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま・ごま油	
	とんじる			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・こんにゃく	油	かつおだし
4 金	ミルクパン 牛乳	614 776	27.5 34.1		牛乳			ミルクパン		
	オムレツ			オムレツ★						
	ラタトゥイユ	19.3 22.7	2.4 3.1	ベーコン★		トマト	ズッキーニ・にんにく・なす 黄パプリカ・キャベツ・たまねぎ	さとう	油	食塩・こしょう・ジェノバペスト コンソメ
	パスタスープ			とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ	マカロニ・じゃがいも	油	食塩・こしょう・コンソメ
7 月	ごはん 牛乳	640 861	24.9 32.2		牛乳			ごはん		
	ハンバーグおろしソース			ハンバーグ★			だいこん	さとう		しょうゆ・みりん・酒
	ひじきのいために			とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん
	たなばたじる	15.1 18.2	2.2 2.9	なると★・とうふ		こまつな・にんじん	ねぎ・たまねぎ	そうめん		しょうゆ・食塩・かつおだし
	さんしょくゼリー							さんしょくゼリー★		
8 火	しおラーメン	602 813	25.4 33.0	ふた肉		にんじん	しょうが・きくらげ・キャベツ・ねぎ とうもろこし	中華めん		塩ラーメンスープ・中華だし
	牛乳				牛乳					
	えびしゅうまい	16.2 19.6	2.5 3.3	えびしゅうまい★						
	だいこんとこまつなのナムル			とりささみ水煮★		こまつな・にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ
9 水	ごはん 牛乳	619 825	26.1 32.1		牛乳			ごはん		
	とりにくのレモンソース			とり肉				でん粉・さとう	油	しょうゆ・酒・レモン果汁
	にらともやしのあえもの					にら・にんじん	もやし			塩中華ドレッシング★
	さやいんげんとじゃがいものみそしる	17.1 19.8	1.9 2.4	油あげ・みそ		さやいんげん・にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし
10 木	ごはん 牛乳	619 811	30.4 37.9		牛乳			ごはん		
	あかうおのたつたあげ			あかうおのたつたあげ★					油	
	ゴーヤチャンプルー	20.0 22.1	1.7 2.1	ふた肉・とうふ・ふ★ たまご・かつお節		にんじん	ゴーヤ・たまねぎ	さとう	油・ごま油	食塩・しょうゆ・酒
	もずくスープ			ベーコン★	もずく	にんじん・チンゲンサイ	しめじ・もやし・ねぎ			食塩・しょうゆ・かつおだし
11 金	くろパン 牛乳	674 853	26.8 33.5		牛乳			くろパン		
	ボークビーンズ			ふた肉・だいず	粉チーズ 生クリーム	にんじん・パセリ・トマ ト	にんにく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ 食塩・こしょう
	コーンサラダ	21.7 26.2	2.0 2.7	まぐろ油づけ★		にんじん	とうもろこし・きゅうり・キャベツ			コーンクリームドレッシング★
	シャーベット							シャーベット★		
14 月	ごはん 牛乳	602 784	22.8 27.7		牛乳			ごはん		
	やきぎょうざ			ぎょうざ★						
	なすのちゅうかいだめ	17.7 19.6	1.9 2.4	ふた肉・みそ		にんじん・ピーマン	なす・ねぎ・にんにく・しょうが たけのこ	さとう・でん粉	油・ごま油	しょうゆ・こしょう・トウバンジャン
	たまごスープ			たまご・とうふ		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ・しょうが	でん粉		しょうゆ・中華だし・食塩・こしょう・酒
15 火	ごはん 牛乳	669 862	26.3 30.7		牛乳			ごはん		
	いわしのこうみソースがけ			いわしでん粉付き★			しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん・酒
	しょうがあえ	24.0 27.2	2.0 2.4			にんじん	きゅうり・もやし・キャベツ しょうが	さとう		しょうゆ
	ごまみそしる			とうふ・油あげ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし
16 水	なつやさいカレーライス	648 865	23.5 27.7	とり肉・白いんげんまめ	牛乳	かぼちゃ・赤パプリカ トマト	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす	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				牛乳					
	みずなとツナのサラダ			まぐろ油づけ★		みずな・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
	ヨーグルト（小学生のみ）	16.1 18.5	1.9 2.3		ヨーグルト★					
	たいわんマンゴー（中学生のみ）						マンゴー			
17 木	ふたにくのブルコギどん	622 835	26.5 33.6	ふた肉		ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・にんにく	ごはん・でん粉・さとう	ごま油・ごま	酒・しょうゆ・コチュジャン
	牛乳				牛乳					
	えだまめサラダ	19.5 23.2	2.0 2.6			にんじん	えだまめ・きゅうり・キャベツ			たまねぎドレッシング★
	えびだんごとはるさめのスープ			えびボール★		にんじん・チンゲンサイ	しめじ・ねぎ	はるさめ	ごま油	中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう
18 金	コッペパン ブルーベリージャム	616 817	21.2 27.8					コッペパン ブルーベリージャム★		
	牛乳				牛乳					
	ししゃもフリッター			ししゃもフリッター★					油	
	イタリアンサラダ	22.0 30.5	2.2 3.0			赤パプリカ	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング★
	コーンクリームスープ			とり肉	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

※ ★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	629	26.1	19	2.0	今月の生徒平均値	827	32.3	22.4	2.6
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