

2025年9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月	ポークカレーライス	685	23.3	豚肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく	ごはん・じゃがいも	油	カレールー・ケチャップ・中濃ソース・フルーツチャツネ	
	牛乳	895	28.7		牛乳						
	かんてんサラダ ヨーグルト	18.5 21.6	2.1 2.6	まぐろ油漬★	かんてん ヨーグルト★	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	
2火	きつねうどん	629	26.7	とり肉・油あげ・なると★		にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ・しめじ	ソフトめん	油	かつおだし・酒・みりん・しょうゆ・食塩	
	牛乳	836	34.1		牛乳						
	かきあげ ブロッコリーのごまじょうゆあえ	21.4 26.4	2.4 3.2			ブロッコリー	かきあげ★ とうもろこし・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	
3水	ごはん 牛乳	603	23.6		牛乳			ごはん			
	じゃこひじきふりかけ	809	29.8	かつおぶし	ちりめんじゃこ・ひじき			さとう	ごま・ごま油	みりん・しょうゆ	
	にくじゃが もやしサラダ	14.6 16.8	1.7 2.2	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが	しらたき・さとう・じゃがいも	油	酒・みりん・しょうゆ	
4木	ごはん 牛乳	655	26.1		牛乳			ごはん			
	さけフライ	841	31.2	さけフライ★					油	中濃ソース	
	きりぼしだいこんのいために かみなりじる	19.4 21.2	2.2 2.7	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	こんにゃく・さとう じゃがいも	油	和風だし・みりん・しょうゆ	
5金	バターロール 牛乳	618	24.5		牛乳			バターロール			
	レモンバジルナゲット	792	31.1	レモンバジルナゲット★							
	えだまめサラダ パンブキンポタージュ	21.9 27.0	2.7 3.6	たまご・とうふ・みそ		にんじん・こまつな	ごぼう・ねぎ	じゃがいも・でん粉	ごま油	かつおだし	
8月	ごはん 牛乳	613	22.9		牛乳			ごはん			
	マーボーとうふ	813	28.8	豚肉・だいず・とうふ・みそ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・ねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	しょうゆ・酒・テンメンジャン・豆板醤・オイスターソース	
	きゅうりとわかめのちゅうかサラダ ぶどうゼリー	16.3 19.0	1.6 2.0		わかめ	にんじん	きゅうり・もやし・しょうが	さとう	ごま油	酢・しょうゆ	
9火	ごはん 牛乳	605	28.4		牛乳			ごはん			
	しいらのしおこうじやき	806	35.0	しいらのしおこうじやき★							
	きんぴら さつまいもじる	14.8 16.9	1.5 1.9	豚肉・さつまあげ★ 油あげ・みそ		にんじん にんじん・こまつな	ごぼう だいこん・たまねぎ・ねぎ	こんにゃく・さとう さつまいも	油・ごま	みりん・しょうゆ かつおだし	
10水	ごはん 牛乳	610	27.9		牛乳			ごはん			
	うめからあげ	808	34.4	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	ねりうめ・酒	
	ごまあえ えびだんごのすましじる	17.8 20.3	2.2 2.7			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ かつおだし・食塩・しょうゆ	
11木	にしよそぼろどん	630	28.1	まぐろ油漬★・いりたまご★			しょうが	ごはん・さとう	ごま	しょうゆ・みりん	
	牛乳	845	35.6		牛乳						
	キャベツのあえもの キムチスープ	22.2 26.7	2.0 2.5			にんじん・こまつな にんじん	キャベツ・きゅうり だいこん・はくさい・ねぎ・にんにく えのきたけ・はくさいキムチ★		ごま油 油	しょうゆ・酢・みりん 中華だし	
12金	ミルクパン	652	23.4					ミルクパン			
	牛乳	832	29.2		牛乳						
	ミートボールのトマトに コーンサラダ	23.5 28.6	1.9 2.5	ミートボール★・だいず		にんじん・トマト・パセリ こまつな	たまねぎ・にんにく とうもろこし・キャベツ・きゅうり	じゃがいも	油	ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・食塩・こしょう コーンクリームドレッシング★	
16火	しょうゆラーメン	624	23.8	豚肉・なると★		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・とうもろこし・ねぎ	中華めん	油・ごま油	しょうゆラーメンスープ・こしょう	
	牛乳	841	31.0		牛乳						
	ぎょうざ こんにゃくサラダ	18.9 23.0	2.4 3.2	ぎょうざ★		こまつな・にんじん	キャベツ	こんにゃく・さとう	油・ごま油	酢・しょうゆ	
17水	ごはん 牛乳	640	27.8		牛乳			ごはん			
	さばのたつたあげ	851	34.9	さばのたつたあげ★					油		
	とうがんとぶたにくのにも こまつなのささみのあえもの	22.0 26.0	1.7 2.2	豚肉・さつまあげ★ とりささみ水煮★		にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん	とうがん・しめじ キャベツ・きゅうり・しょうが	こんにゃく・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ しょうゆ	
18木	ごはん 牛乳	631	26.8		牛乳			ごはん			
	イカリングいそべフライ	866	35.1	イカリングいそべフライ★					油		
	もやしのカレーいため ごまみそじる	18.9 23.3	1.7 2.2	豚肉 油あげ・とうふ・みそ		にんじん・ピーマン にんじん・こまつな	しめじ・もやし たまねぎ	さとう じゃがいも	油 ごま	しょうゆ・酒・カレー粉 かつおだし	
19金	てりやきハンバーガー	642	26.7	ハンバーグ★			しょうが	まるパン・さとう・でん粉		しょうゆ・みりん	
	牛乳	805	32.7		牛乳						
	コールスローサラダ チキンヌードルスープ	23.7 28.3	2.4 3.2			にんじん とり肉・白いんげんまめ	とうもろこし・キャベツ・きゅうり たまねぎ			コールスロドレッシング★ コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ	
22月	ごはん 牛乳	605	22.8		牛乳			ごはん			
	はるまき	824	28.8	はるまき★					油		
	チンジャオロース チンゲンサイのスープ	19.0 23.1	1.9 2.4	豚肉 ベーコン★・なまあげ		ピーマン・赤パプリカ にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・黄パプリカ・たけのこ・ねぎ たまねぎ・もやし・しめじ	さとう・でん粉	油	酒・しょうゆ・オイスターソース 中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ	
24水	ごはん 牛乳	634	26.8		牛乳			ごはん			
	ハニージンジャーポーク	838	33.1	豚肉			しょうが	はちみつ		しょうゆ・みりん	
	ツナサラダ とうふとだいこんのみそじる	22.2 25.7	1.9 2.4	まぐろ油漬★ とうふ・みそ		にんじん こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ だいこん・えのきたけ	さとう じゃがいも	ごま油・ごま	酢・しょうゆ・食塩・こしょう かつおだし	
25木	ごはん 牛乳	612	24.4		牛乳			ごはん			
	さんまのみそに あますづけ	789	28.9	さんまのみそに★							
	けんちんじる	21.6 23.3	1.8 2.1			こまつな・にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり だいこん・ねぎ・ごぼう	さとう さとう・こんにゃく	油	酢・しょうゆ かつおだし・しょうゆ・食塩・みりん	
26金	コッペパン ブルーベリージャム	642	24.7					コッペパン・ブルーベリージャム★			
	牛乳	803	30.7		牛乳						
	さつまいもシチュー だいこんとみずなのサラダ	21.3 25.7	2.1 2.8	とり肉・白いんげんまめ とりささみ水煮★		にんじん・ブロッコリー にんじん・みずな	たまねぎ・エリンギ だいこん・きゅうり	さつまいも さとう	油 油	ホワイトルー・ベシヤメルソース・食塩・こしょう 酢・しょうゆ・食塩・こしょう	
29月	ごはん 牛乳	601	25.4		牛乳			ごはん			
	なっとう	810	32.3	なっとう★							
	こんにゃくのおかか しょうがあえ	16.9 19.9	1.8 2.3	豚肉・なまあげ・ちくわ★・かつおぶし		にんじん・さやいんげん にんじん・こまつな	ごぼう・たけのこ・しいたけ キャベツ・もやし・しょうが	こんにゃく・さとう	油	さとう・みりん・しょうゆ しょうゆ・みりん	
30火	カレーうどん	677	24.5	豚肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ	ソフトめん・でん粉	油	カレールー・カレー粉・かつおだし・しょうゆ・みりん	
	牛乳	856	31.0		牛乳						
	ハッシュドポテト かいそうサラダ	26.8 30.4	2.4 3.0				キャベツ・きゅうり		ハッシュドポテト★ ごま	和風ドレッシング★	

※ ★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	630kcal	25.4g	20g	2g未満	今月の生徒平均値	828kcal	31.8g	23.6g	2.5g未満
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