

2025年11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		
4 火	ごはん	601	24.3		あじつけのり★				ごはん		
	牛乳	807	30.5		牛乳						
	にくどうふ	17.7	1.8	ぶた肉・とうふ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・はくさい	しらたき・ふ・さとう	油	しょうゆ・みりん・和風だし	
	かまぼこのサラダ	20.9	2.2	かまぼこ★		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★	
5 水	ごはん	629	28.8		牛乳			ごはん			
	牛乳	831	33.9		牛乳						
	いかのマヨネーズやき			いか★			しょうが・にんにく		エッグアアマヨネーズ	しょうゆ・みりん	
	きりぼしだいこんのサラダ	15.2	2.2	とりささみ水煮★		にんじん・こまつな	キャベツ・きりぼしだいこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	
6 木	すいとんじる	17.4	2.7	とり肉・油あげ		にんじん	ごぼう・えのきたけ・ねぎ・はくさい	すいとん★		かつおだし・しょうゆ・食塩・みりん	
	たいわんふうガバオライス	644	26.0	ぶた肉・だいず		トマト	たまねぎ・にんにく	ごはん・さとう	油	しょうゆ・食塩・酒・バジル粉	
	牛乳	844	32.7		牛乳						
	とうにゅうみそしる	18.0	1.7	油あげ・みそ・とうにゅう		こまつな・にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	こんにゃく		かつおだし	
7 金	たいわんバナナ	21.2	2.2				バナナ				
	フィッシュバーガー	630	24.2	タラのレモンフライ★		にんじん	黄パプリカ・きゅうり・キャベツ	まるパン	油	コールスロッドレッシング★	
	牛乳	796	29.8		牛乳						
	コーンクリームスープ	23.9	2.2	ベーコン★		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	食塩・こしょう・コンソメ	
10 月	ごはん	648	25.3		牛乳			麦ごはん			
	牛乳	881	32.6		牛乳						
	きびなごフライ			きびなごフライ★							
	かじょうどうふ	18.6	1.8	とり肉・なまあげ・みそ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・ねぎ・たけのこ しいたけ	さとう	ごま油	しょうゆ・酒・トウバンジャン	
11 火	はるさめサラダ	22.3	2.4			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	
	とりごぼううどん	678	22.5	とり肉・油あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・しいたけ・ねぎ	ソフトめん	油	みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし	
	牛乳	835	28.1		牛乳						
	こまつなともやしをあえもの	22.7	2.0			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	
12 水	おさつキャラメル	24.9	2.7					さつまいも・さとう	油・バター		
	ごはん	597	26.8		牛乳			ごはん			
	牛乳	797	33.6		牛乳						
	ぶりのにんにくしょうゆやき			ぶりのにんにくしょうゆづけ★							
14 金	ひじきのいために	18.7	1.8	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん	
	かぶときのこのみそしる	21.9	2.2	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	かぶ・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ しめじ			かつおだし	
	ナン	615	28.6		牛乳			ナン★			
	牛乳	764	35.6		牛乳						
17 月	キーマカレー			ぶた肉・だいず・ひよこめ		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ		油	ケチャップ・中濃ソース・カレー粉 カレールウ・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ	22.1	2.3	まぐろ油揚げ★		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	しょうゆ・みりん	
	ヨーグルト	26.4	3.1		ヨーグルト★						
	ごはん	634	25.7		牛乳			ごはん			
18 火	牛乳	851	32.5		牛乳						
	ぶたにくとまいだけのしょうがいため			ぶた肉			まいだけ・しょうが	さとう	油	しょうゆ	
	かさまやさいのサラダ	20.7	1.9			にんじん・こまつな・ みずな	キャベツ	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ	
	かさまめくみみそしる	24.7	2.4	油あげ・みそ		にんじん	だいこん・しいたけ・ねぎ	さつまいも		かつおだし	
19 水	ごはん	641	28.6		牛乳			ごはん			
	牛乳	856	35.9		牛乳						
	さばのしおやき			さばのしおやき★							
	だいこんとぶたにくのもの	21.1	1.6	ぶた肉・なまあげ		にんじん	しょうが・だいこん・たまねぎ	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒	
20 木	わさびあえ	25.0	2.0			にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		わさび粉・しょうゆ	
	ごはん	627	23.1		牛乳			ごはん			
	牛乳	841	29.1		牛乳						
	ぶたにくとさつまいものあまからあげ			ぶた肉				米粉・さつまいも さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
21 金	にらともやしのあえもの	18.6	2.0			にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	
	はくさいのみそしる	22.0	2.6	とうふ・みそ		にんじん・こまつな	ねぎ・はくさい・だいこん			かつおだし	
	ごはん	608	24.9		牛乳			ごはん			
	牛乳	810	31.0		牛乳						
25 火	あつやきたまご			あつやきたまご★							
	れんこんのきんぴら	19.3	1.9	ぶた肉		にんじん	れんこん・しめじ	さとう	油	しょうゆ・酒・一味唐辛子	
	けんちんじる	22.5	2.3	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・はくさい・ねぎ		油	かつおだし・しょうゆ・食塩・みりん	
	ごはん	635	32.7		牛乳			こめパン			
26 水	牛乳	802	40.6		牛乳						
	とりにくのハニーマスタードやき			とり肉				はちみつ		しょうゆ・こしょう・マスタード ワイン	
	グリーンサラダ	21.9	2.5			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	さとう	オリーブ油	食塩・酢・こしょう	
	トマトのポトフ	26.4	3.2	フランクフルト★		にんじん・トマト パセリ	だいこん・しめじ・にんにく・ たまねぎ	じゃがいも・さとう		ケチャップ・中濃ソース・コンソメ こしょう・ワイン・食塩	
27 木	ごはん	601	24.0		牛乳			ごはん			
	牛乳	803	31.3		牛乳						
	ちゃんぽんめん			ぶた肉・かまぼこ★		チンゲンサイ・にんじん	しょうが・もやし・はくさい きくらげ・とうもろこし	ソフトめん	油	ちゃんぽんスープ・食塩・こしょう 中華だし	
	あげぎょうざ	21.2	2.4	ぎょうざ★					油		
28 金	こまつなのサラダ	25.9	3.1			こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・こしょう・酢	
	ごはん	636	26.5		牛乳			ごはん			
	牛乳	820	31.9		牛乳						
	さんまのかんろに			さんまのかんろに★							
29 土	きりぼしだいこんのいために	21.6	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	こんにゃく・さとう	油	和風だし・しょうゆ・みりん	
	かきたまじる	23.6	2.4	たまご・とうふ		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	でん粉		しょうゆ・食塩・かつおだし	
	ごはん	703	22.3		牛乳			ごはん			
	牛乳	884	27.5		牛乳						
30 日	かぼちゃコロッケ					かぼちゃコロッケ★			油	中濃ソース	
	かんてんサラダ			まぐろ油揚げ★	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	
	とんじる	22.9	1.9	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・こんにゃく	油	かつおだし	
	とうにゅうプリン	24.9	2.3					とうにゅうプリン★			
12月1日	ごはん	628	21.9		牛乳			ごはん			
	牛乳	796	26.9		牛乳						
	ミートボールのクリームに	23.0	2.1	ミートボール★		にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも・米粉	油・バター	コンソメ・食塩・こしょう	
	牛乳	27.7	2.7			こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが		オリーブ油	しょうゆ・みりん	

※ ★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。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
今月の児童平均値	633kcal	25.8g	20.6g	2.0g	今月の生徒平均値	827kcal	32.1g	24.2g	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