

2025年12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	セルフおにぎり 牛乳	646	25.3		のり・牛乳			ごはん		
	あつやきたまご	858	31.4	あつやきたまご★						
	にくじゃが	17.6	1.7	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・たまねぎ	じゃがいも・しらたき・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
	だいこんサラダ	20.2	2.1			にんじん・こまつな	だいこん・キャベツ	さとう	油	しょうゆ・酢
2月	ジャンバラヤ	629	25.0	ベーコン★・えび		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム	ごはん	油	ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう・パプリカ粉・チリパウダー
	牛乳	851	32.8		牛乳					
	チキンチャウダー	19.8	2.0	とり肉	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・マカロニ	バター	ホワイトルウ・食塩・こしょう・コンソメ
	ツナサラダ	23.8	2.8	まぐろ油漬★		赤パプリカ	きゅうり・キャベツ・黄パプリカ			ごまドレッシング★
3月	ごはん 牛乳	641	22.6		牛乳			ごはん		
	あげどうふのそぼろあんかけ	879	29.3	あげどうふ★・ぶた肉			しょうが	さとう・でん粉	油	しょうゆ・みりん・酒
	きんぴら	19.3	2.0	さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・油・ごま油	しょうゆ・みりん
	さつまいもじる	24.2	2.6	とり肉・油あげ・みそ		にんじん・こまつな	だいこん・しめじ・ねぎ	さつまいも		かつおだし
4月	ごはん 牛乳	603	29.1		牛乳			ごはん		
	たらのバターしょうゆやき	799	34.4	たらのバターしょうゆやき★						
	ぶたにくとこんにゃくのみそ	16.2	1.6	ぶた肉・なまあげ・みそ		にんじん・さやいんげん	しょうが・だいこん・ごぼう	じゃがいも・さとう・こんにゃく	油	しょうゆ・みりん
	からしあえ	18.7	2.0	ハム★		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり			しょうゆ・からし粉
5月	アップルチップパン 牛乳	636	24.3		牛乳			アップルチップパン		
	ハンバーグきのこソース	798	29.5	ハンバーグ★			しめじ・えのきたけ・マッシュルーム	さとう	油	デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン
	ブロッコリーとチーズのサラダ	22.5	2.6		チーズ	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	オリーブ油	酢・食塩・こしょう
	オニオンスープ	26.8	3.3	ベーコン★		にんじん	たまねぎ・はくさい	麦	油	コンソメ・食塩・こしょう
8月	ポークカレーライス	698	24.6	ぶた肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	麦ごはん・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 コーヒーシロップ	898	29.6		牛乳			コーヒーシロップ★		
	チキンカツ	19.2	2.1	チキンカツ★					油	
	かんでんサラダ	21.7	2.6	まぐろ油漬★	かんでん	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・酢・食塩・こしょう
9月	しろごまタンタンうどん	632	26.8	ぶた肉・油あげ・ちくわ★・みそ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・もやし	ソフトめん・さとう	油・ごま	しょうゆ・かつおだし
	牛乳	803	33.6		牛乳					
	おかかあえ	19.5	2.4	かつおぶし		こまつな・にんじん	はくさい			しょうゆ
	にくまん/ピザまん	23.0	3.1					にくまん★・ピザまん★		
10月	ごはん 牛乳	629	25.9		牛乳			ごはん		
	ぶたにくのブルコギ	837	32.7	ぶた肉		にら・赤パプリカ	たまねぎ・もやし・しめじ・にんにく	さとう・でん粉	ごま油・ごま	酒・しょうゆ・コチュジャン
	かにたまスープ	20.7	1.7	かにかまぼこ★・とうふ・たまご		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・しいたけ・ねぎ・しょうが	でん粉		しょうゆ・中華だし・食塩・こしょう
	みかん	24.7	2.2				みかん			
11月	ごはん 牛乳	620	25.8		牛乳			ごはん		
	あじフライ	821	31.9	あじフライ★					油	
	れんこんのりしおいため	18.9	1.9	ちくわ★	あおのり	にんじん	れんこん		油	食塩
	みたくさんみそじる	21.7	2.3	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・はくさい・ねぎ			かつおだし
12月	しよくパン いちごジャム	639	26.8					しよくパン・いちごジャム★		
	牛乳	799	33.4		牛乳					
	とりにくとはくさいのとうにゅうクリーム	19.3	2.2	とり肉・とうにゅう		にんじん	たまねぎ・しめじ・はくさい	じゃがいも	油	ホワイトルウ・ベジメルクソース・食塩・こしょう・コンソメ
	マカロニサラダ	23.2	2.9	ハム★		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ		たまねぎドレッシング★
15月	ぎゅうどん	607	26.1	ぎゅう肉			たまねぎ・しょうが	ごはん・しらたき・さとう	油	しょうゆ・酒
	牛乳	813	32.6		牛乳					
	こまつなごまじゃこサラダ	19.7	2.3		ちりめんじゃこ	にんじん・こまつな	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・酢
	あおさのみそじる	23.4	2.9	とうふ・油あげ・みそ	あおさのり	にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ			かつおだし
16月	ごはん 牛乳	622	27.5		牛乳			ごはん		
	なっとう	836	35.0	なっとう★						
	おやこに	15.5	1.9	とり肉・たまご		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ・和風だし
	しょうがあえ	18.0	2.4			にんじん・こまつな	キャベツ・もやし・しょうが			しょうゆ・みりん
17月	ごはん 牛乳	631	22.6		牛乳			ごはん		
	ほっけのたつたあげ	843	28.3	ほっけのたつたあげ★					油	
	ごぼうサラダ	23.0	1.7			にんじん・こまつな	ごぼう・キャベツ・とうもろこし	さとう	エッグケアマヨネーズ	しょうゆ・酢・こしょう
	ちゃんこじる	27.4	2.1	ミートボール★・油あげ		にんじん	ねぎ・はくさい・もやし・しょうが			中華だし・食塩・しょうゆ・みりん・酒
18月	ごはん 牛乳	606	23.8		牛乳			ごはん		
	マーボーどうふ	16.7	1.6	とうふ・ぶた肉・だいず・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・トウバンジャン・テンメンジャン・オイスターソース
	ハンサンスー	19.5	2.0	とりささみ水蒸★		にんじん	きゅうり・キャベツ	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・酢
	くろパン 牛乳	613	29.8		牛乳			くろパン		
19月	いかのバジルやき	775	36.6	いか★					オリーブ油	バジルシーズニング
	こふさいも	17.7	2.4					じゃがいも		食塩・こしょう
	コーンクリームスープ	21.0	3.0	とり肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	米粉	バター・油	食塩・こしょう・コンソメ
	ごはん 牛乳	644	28.1		牛乳			ごはん		
22月	さばのゆうあんみそやき	853	34.6	さばのゆうあんみそやき★						
	こんぶあえ	20.9	1.6		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま・ごま油	
	かぼちゃいりすいとんじる	24.2	2.0	とり肉・油あげ		かぼちゃ	だいこん・はくさい・ねぎ	すいとん★		かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩
	ごもくあんかけラーメン	665	25.0	ぶた肉・なると★		にんじん	しょうが・もやし・はくさい・たまねぎ・きくらげ・たけのこ・とうもろこし	中華めん・でん粉	油	酒・しょうゆラーメンスープ
23月	牛乳	902	32.5		牛乳					
	あげしゅうまい	22.8	2.1	しゅうまい★					油	
	こんにゃくサラダ	29.0	2.8	まぐろ油漬★		こまつな・にんじん	キャベツ	こんにゃく・さとう	ごま油・油	しょうゆ・酢
	ごはん 牛乳	659	26.8		牛乳			ごはん		
24月	チキンフレークやき	856	32.7	とり肉			しょうが・にんにく	コーンフレーク★	エッグケアマヨネーズ	食塩・こしょう
	カラフルサラダ					ブロッコリー・赤パプリカ	キャベツ・とうもろこし			イタリアンドレッシング★
	トマトスープ	19.3	1.9	ウィンナー★・だいず		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・はくさい・エリンギ		オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう
	クリスマスチョコケーキ	21.8	2.3					クリスマスチョコケーキ★		

※ ★印は加工品です。
※ 物質の都合により、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	635kcal	25.9g	19.4g	1.9g	今月の生徒平均値	836	32.3g	23.0g	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