

2026年3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	てまきすし 牛乳	636 840	28.2 35.6		牛乳・のり			麦ごはん		
	(ぶたにくのあまからいため)			ぶた肉		にんにく・しょうが・たまねぎ	さとう・でん粉	油・ごま油	オイスターソース・酒・しょうゆ	
	(ツナサラダ)		まぐろ油漬★		きゅうり・とうもろこし		エッグゲアマヨ ネース	しょうゆ・こしょう		
	かさまのめくみそしる	20.4 23.5	1.8 2.3	油あげ・みそ	にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ・はくさい・ まいだけ			かつおだし	
3月	ちゃんぽんめん	649 832	22.7 28.5	ぶた肉・いか・かまぼこ★		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・はくさい・ とうもろこし・きくらげ	中華めん	油	酒・ちゃんぽんスープ・食塩・こしょう・ 中華だし
	牛乳			牛乳						
	メンマあえ	15.2 17.7	1.6 2.0		にんじん	キャベツ・もやし・メンマ★	さとう	ごま・ごま油	酢・しょうゆ	
	ひしもち							ひしもち★		
4月	ごはん 牛乳	629 833	27.9 34.4		牛乳			ごはん		
	さけのてりやき			さけ★			さとう		しょうゆ・酒・みりん	
	やまぶきあえ	19.4 22.4	2.1 2.7	いりたまご★	にんじん・こまつな	キャベツ・かんぴょう	さとう	ごま・油	しょうゆ・酢・食塩	
	みそしる			油あげ・とうふ・みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも	かつおだし	
5月	スパイシービーフカレーライス	683 904	23.9 29.7	ぎゅう肉・白いんげんまめ	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	ごはん・じゃがいも	油	カレーパウダー・ケチャップ・中濃ソース・ フルーツチャツネ・ガラムマサラ	
	牛乳			牛乳						
	コールスロー	21.7 25.2	2.3 2.8	ハム★	にんじん	とうもろこし・きゅうり・キャベツ			コールスロートレッシング★	
	チーズ			チーズ★						
6月	いちごしょくパン 牛乳	633 801	28.8 35.8		牛乳			いちごしょくパン		
	えびフライ			えびフライ★				油		
	パンネのバジルソテー			ベーコン★		たまねぎ	パンネ	オリーブ油	食塩・バジルソース	
	ミネストローネ	20.9 24.9	2.3 2.9	とり肉・だいず	にんじん・トマト・ こまつな	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		ケチャップ・食塩・こしょう・コンソメ	
9月	ごはん 牛乳	662 899	32.2 41.9		牛乳			ごはん		
	さばのみそに			さばのみそに★						
	きりぼしだいこんのもの			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・しめじ	こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん・和風だし	
	すましじる	19.4 23.8	2.3 3.0	ほたて水煮★・とうふ	みずな	かぶ・ねぎ	ふ★		しょうゆ・食塩・かつおだし	
10月	スパゲティミートソース	667 833	31.0 39.1	ぶた肉・だいず	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	スパゲティ	油	ワイン・ケチャップ・食塩・こしょう・ セラチン	
	牛乳			牛乳						
	いかフリッター			いかフリッター★						
	こまつなサラダ	24.7 30.9	1.4 1.8		にんじん	こまつな・キャベツ・きゅうり・ とうもろこし			イタリアンドレッシング★	
11月	ごはん 牛乳	621 827	28.2 35.3		牛乳			ごはん		
	あつやきたまご			あつやきたまご★						
	にくどうふ	16.9 19.4	2.1 2.6	ぎゅう肉・とうふ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・はくさい	ふ★・しらたき・さとう	油	しょうゆ・みりん・和風だし	
	たくあんあえ				にんじん	キャベツ・きゅうり・たくあん★		ごま	しょうゆ	
12月	ごはん 牛乳	650 858	26.7 33.1		牛乳			ごはん		
	チキンカツ			チキンカツ★				油	中濃ソース	
	かんてんサラダ	20.4 23.7	1.9 2.4	まぐろオリーブ油漬★	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
	みだくさんみそしる			とうふ・油あげ・みそ	にんじん	ごぼう・だいこん・はくさい・ねぎ			かつおだし	
13月	くろパン 牛乳	664 834	26.8 33.0		牛乳			くろパン		
	ニョッキのクリームに			とり肉	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	ニョッキ★・こめ粉	油・バター	コンソメ・食塩・こしょう	
	えだまめサラダ	22.9 27.5	2.2 2.8	ハム★	にんじん	きゅうり・キャベツ・えだまめ			マリネドレッシング★	
	せとか					せとか				
16月	ごはん 牛乳	642 847	28.3 35.0		牛乳			ごはん		
	さわらのたつたあげ			さわらのたつたあげ★				油		
	なのはなのごまあえ	21.7 25.1	1.7 2.1	かまぼこ★	なばな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	
	とんじる			ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにやく	油	かつおだし	
17月	きつねうどん	606 804	27.4 35.5	とり肉・油あげ・なると★	にんじん	だいこん・たまねぎ・しいたけ・ ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・みりん・しょうゆ・酒・ 食塩	
	牛乳			牛乳						
	きびなごカリカリフライ			きびなごカリカリ フライ★						
	ポテトサラダ	18.2 21.7	2.3 3.1	ハム★	にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	エッグゲアマヨ ネース	酢・こしょう	
18月	ツナピラフ 牛乳	688 871	29.0 35.5	まぐろ油漬★	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	ごはん	油	食塩・しょうゆ・コンソメ・こしょう
	とりにくのトマトに			とり肉・だいず	にんじん・トマト・ パセリ	にんにく・たまねぎ	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・カレー粉	
	クルトンサラダ	20.9 24.0	1.6 2.1		ブロッコリー・ 赤パプリカ	キャベツ・きゅうり	クルトン★		シーザードレッシング★	
	ヨーグルト			ヨーグルト★						
19月	ごはん 牛乳	590 806	23.2 29.9		牛乳			ごはん		
	えびしゅうまい			えびしゅうまい★						
	チンゲンサイとぶたにくのちゅうがいため	18.6 22.6	1.9 2.5	ぶた肉	チンゲンサイ・にんじん	にんにく・もやし	でん粉	油	酒・しょうゆ・オイスターソース・ こしょう	
	ひじきとたまごのスープ			とうふ・たまご	ひじき	こまつな・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	でん粉	酒・中華だし・食塩・こしょう・ しょうゆ	
23月	ごはん 牛乳	698 914	26.4 33.3		牛乳			ごはん		
	ハンバーグオニオンソース			ハンバーグ★			たまねぎ・りんご	さとう	油	酢・しょうゆ
	みずなサラダ			とりささみ水煮★	みずな・赤パプリカ	きゅうり・キャベツ	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ	
	とうにゅうみそしる	24.7 28.5	2.4 3.0	油あげ・とうにゅう・みそ	にんじん	だいこん・しめじ・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにやく		かつおだし	
シュークリーム							シュークリーム★			

※ ★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	647kcal	27.3g	20.4g	1.9g	今月の生徒平均値	846kcal	34.3g	24.0g	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