

令和8年度4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		
8 水	ごはん	663	28.2					ごはん			
	牛乳	889	35.7		牛乳						
	生揚げの中華煮	20.0	1.7			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しょうが	さとう・でん粉	油	しょうゆ・オイスターソース	
	春雨サラダ	23.8	2.1			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	油	酢・しょうゆ	
9 木	ごはん	663	28.2					ごはん			
	牛乳	889	35.7		牛乳						
	生揚げの中華煮	20.0	1.7			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しょうが	さとう・でん粉	油	しょうゆ・オイスターソース	
	春雨サラダ	23.8	2.1			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	油	酢・しょうゆ	
10 金	食パン メープルジャム	670	28.1					食パン・ メープルジャム★			
	牛乳	843	35.2		牛乳						
	ツイストマカロニのクリーム煮	20.4	2.2			にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ・ じゃがいも	油	ホワイトルウ・ベシヤメルソース・ コンソメ・食塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ	24.5	2.8			こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	
13 月	チキンカレーライス	663	23.2			とり肉・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・麦	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	879	29.3		牛乳						
	寒天サラダ	18.1	2.0			まぐろ油漬★	かんてん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
	さくらゼリー	21.4	2.5						さくらゼリー★		
14 火	五目うどん	610	24.0			ぶた肉・油あげ	にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう・しめじ・ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・みりん・食塩・しょうゆ
	牛乳	791	30.5		牛乳						
	かき揚げ	20.1	2.3					かきあげ★			
	ごま和え	23.2	3.0				ブロッコリー・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	酢・しょうゆ
15 水	ごはん 牛乳	644	29.1						ごはん		
	あじフライ	852	36.1						油	中濃ソース	
	大豆の磯煮	19.3	2.1			だいず・とり肉・油あげ	ひじき	にんじん	じゃがいも・ こんにゃく・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ・和風だし
	春キャベツのみそ汁	22.3	2.6			とうふ・みそ	にんじん	たまねぎ・キャベツ・ごぼう・ えのきたけ			かつおだし
16 木	ごはん 手作りふりかけ	603	26.1			かつお節	ちりめんじゃこ★		ごはん・さとう	ごま	酒・しょうゆ
	牛乳	810	33.0		牛乳						
	春大根とがんもどきの煮物	17.3	2.1			ぶた肉・がんもどき★	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	酒・みりん・しょうゆ
	甘酢漬	20.3	2.6			かまぼこ★	にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう		酢・しょうゆ
17 金	バターパン 牛乳	613	24.6				牛乳		バターパン		
	オムレツデミグラスソース	774	30.1					オムレツ★	さとう		デミグラスソース・中濃ソース・ ケチャップ・ワイン
	こふさいも	21.7	2.5					パセリ	じゃがいも		食塩・こしょう
	麦と野菜のコンソメスープ	26.2	3.2			とり肉	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム	麦	油	コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ
20 月	ごはん 牛乳	621	28.2				牛乳		ごはん		
	さわらのごまだれ焼き	825	34.8			さわら★			さとう	エッグケアマヨ ネーズ・ごま	酒・みりん・しょうゆ
	にらともやしの和え物	19.4	2.0				にら・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ
	根菜のみそ汁	22.6	2.5			生あげ・みそ	にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・ こんにゃく	油	かつおだし
21 火	ごはん 牛乳	612	25.0				牛乳		ごはん		
	麻婆豆腐	816	31.5			ぶた肉・だいず・ とうふ・みそ	にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・ にんにく・しょうが・しいたけ	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
	小松菜サラダ	16.7	1.5			まぐろ油漬★	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
	オレンジ	19.6	2.0					オレンジ			
22 水	ごはん 味付のり	614	22.8						ごはん		
	牛乳	823	28.6				味付のり★				
	肉じゃが	16.2	1.3			ぶた肉	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・ しらたき・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
	春キャベツと大豆のサラダ	18.9	1.6			とりささみ水煮★・だいず	アスパラガス・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
23 木	ごはん 牛乳	630	27.8				牛乳		ごはん		
	いかのから揚げ	816	32.8			いかのからあげ★				油	
	チャプチェ	19.6	2.1			ぶた肉	にんじん・にら	たまねぎ・にんにく・しょうが・ しいたけ	はるさめ・さとう	油・ごま油	酒・食塩・こしょう・しょうゆ・ コチュジャン
	卵スープ	21.6	2.6			たまご・とうふ	にんじん・チンゲンサイ	もやし・ねぎ	でん粉		中華だし・食塩・こしょう・しょうゆ
24 金	アップルチップパン 牛乳	620	23.2				牛乳		アップルチップパン		
	ハンバーグトマトソース	779	28.1			ハンバーグ★		たまねぎ	さとう	油	ケチャップ・中濃ソース
	イタリアンサラダ	21.8	2.3				にんじん	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ			イタリアンドレッシング★
	レタスとベーコンのスープ	25.9	3.0			ベーコン★	にんじん	レタス・とうもろこし・しめじ	じゃがいも	油	コンソメ・食塩・こしょう
27 月	ごはん 牛乳	619	25.8				牛乳		ごはん		
	ぶた肉の甘辛焼き	819	31.8			ぶた肉		にんにく	はちみつ・さとう		酒・こしょう・しょうゆ
	おかか和え	20.7	1.9			かつお節	にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・しょうゆ
	切干し大根のみそ汁	23.8	2.4			生あげ・みそ	にんじん	切干しだいこん・たまねぎ・ ねぎ・えのきたけ	こんにゃく		かつおだし
28 火	カレーうどん	649	27.0			ぶた肉・油あげ	にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ	ソフトめん・でん粉		かつおだし・カレールウ・カレー粉・ しょうゆ・みりん
	牛乳	823	33.8				牛乳				
	サイコロチーズのサラダ	17.5	2.7			まぐろ油漬★	チーズ★	ブロッコリー・ 赤パプリカ	キャベツ・とうもろこし		和風ドレッシング★
	いちご蒸しパン	20.3	3.4								むしパンミックス★・ いちごジャム★
30 木	ごはん 牛乳	610	26.5				牛乳		ごはん		
	かますのたつた揚げ	781	31.1			かますのたつたあげ★				油	
	たけのこの金平	20.6	1.6			ぶた肉	にんじん	たけのこ・まいたけ	こんにゃく・さとう	油・ごま・ ごま油	みりん・しょうゆ・一味とうがらし
	すまし汁	22.2	2.0			ほたて水煮★・とうふ	にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ			かつおだし・食塩・しょうゆ

※ ★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	631kcal	26.1g	19.3g	2.0g	今月の生徒平均値	825kcal	32.3g	22.5g	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