

令和6年1月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

Aブロック (幼稚園・小学校)

日 曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる				
9	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき きんぴら さといものみそしる	こめ さとう あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう あかうお みそ さつまあげ とりにく なまあげ こめみそ		ぎゅうにゅう あかうお にんじん こまつな ながねぎ	幼 488 小 600	幼 19.5 小 25.5
10	水	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいの クリームシチュー カラフルサラダ プリン	パン あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー カリフラワー にんにく キャベツ アスパラガス きゅうり あかピーマン きいろパプリカ	469 639	19.0 26.5
11	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ 幼①・小② いそかあえ ほねげんきみそしる	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ みそ いわし		キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たもぎだけ ながねぎ こまつな	461 623	15.5 22.2
12	金	しょうゆラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう あげぎょうざ ② くらげのちゅうかさサラダ	ちゅうかめん あぶら こまあぶら あぶら こまあぶら こま あぶら さとう	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう ぶたにく こむぎこ でんぷん くらげ		しょうが もやし にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな にんにく キャベツ たまねぎ いら しょうが キャベツ にんじん きゅうり	482 611	18.4 24.3
15	月	ごはん ぎゅうにゅう デミグラスソースハンバーグ ガーリックドレッシングサラダ ワンタンスープ	こめ でんぷん ラード さとう デミグラスソース オリーブオイル あぶら ワンタン こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす まぐろ		たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな ながねぎ きくらげ	496 613	18.0 23.9
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごぼうサラダ 和食の日 みだくさんみそしる	こめ マヨネーズ こま こま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ こまつな ながねぎ	516 640	20.1 26.2
17	水	くろパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ② チーズドレッシングサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ パンこ でんぷん あぶら あぶら オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす おから チーズ ベーコン いんげんまめ		キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし にんにく トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ	470 642	18.9 25.4
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに ししゃもフリッター パリパリあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こもちししゃも おきあみ あおさ		しょうが たまねぎ にんじん はくさい だけのこ ほししいたけ チンゲンサイ たくあんづけ キャベツ きゅうり	617 697	21.6 26.4
19	金	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ ミートボール ② グリーンサラダ	パン じゃがいも パンこ でん粉 あぶら さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく だいす		たまねぎ にんじん かぶ キャベツ グリーンピース たまねぎ トマト アスパラガス きゅうり とうもろこし にんにく	448 619	18.1 25.1
22	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ こんにゃくサラダ わかめスープ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいす		えだまめ しょうが キャベツ こんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ にんにく	509 628	21.5 27.9
23	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ おかかあえ さつまじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さつままいも	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ みそ		ほうれんそう きゅうり もやし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	506 626	18.5 23.7
24	水	コッペパン いちごシヤム ぎゅうにゅう オムレツ はなやさいサラダ やさしいスープ	パン さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく		いちご トマト ブロッコリー カリフラワー キーマン たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム にんにく	456 615	18.3 24.8
25	木	チキンカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう わふうサラダ きゅうしょくしゅうかんゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ハム		にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん ブルーベリー キャベツ きゅうり にんじん りんご もも みかん	593 678	17.9 22.3
26	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ごまあえ だまこじる	こめ ごま さとう こめ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ		ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ながねぎ しめじ	500 632	21.9 28.8
29	月	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ② はるさめサラダ ちゅうかふうコンスープ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん はるさめ オリーブオイル あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ たまご ベーコン		たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	516 618	18.7 23.4
30	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたすきに 地産地消の日 しょうづるさんたまごやき ほうれんそうのサラダ	こめ さとう あぶら さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく		にんじん ごぼう はくさい しらたき しめじ ながねぎ こまつな だいこん ほうれんそう にんじん	539 620	21.9 27.5
31	水	こめパン ぎゅうにゅう ポークピーズ だいきんサラダ みかん(なま)	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ かまぼこ		トマト たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり にんじん みかん	479 607	20.6 27.4

幼稚園	◆常陸太田市産											
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
月平均	503	193	144	252	68	30	236	0.50	0.38	28	1.6	5.2
摂取基準	490	16~25	11~16	290	30	20	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	631	253	198	365	91	36	308	0.62	0.56	35	2.2	6.4
摂取基準	650	21~32	14~22	350	50	30	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

◆常陸太田市産  
米 米粉 きゅうり はくさい 長ねぎ 大根  
◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

＜お知らせ＞  
食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。