

日	曜	献立名	主な食品と働き		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーになる	体の組織をつくる		
7	金	黒パン 牛乳 ほうれん草のオムレツ ツナサラダ ミネストローネ	パン 黒砂糖	牛乳 牛乳 でん粉 砂糖 オリーブオイル 油 砂糖 マカロニ ジャがいも	784	33.8
10	月	ごはん 牛乳 高菜そぼろ 磯香あえ ごまみそ汁	米	牛乳 豚肉 大豆 のり 豆腐 油揚げ みそ	760	30.0
11	火	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 大根サラダ 豆乳プリン	米 油 ジャがいも カレールウ	とり肉 牛乳 ハム 豆乳	834	26.4
12	水	ミルクパン 牛乳 コロッケ 春キャベツのサラダ ソーセージのスープ	パン	牛乳 ジャがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 ごま ドレッシング ソーセージ	816	29.4
13	木	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 ごぼうサラダ 実だくさんみそ汁	米	牛乳 さんま とり肉 豆腐 油揚げ みそ	804	31.6
14	金	みそラーメン(中華めん) 牛乳 焼きぎょうざ② くらげの中華サラダ	中華めん 油	豚肉 みそ 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 くらげ	809	31.0
17	月	ごはん 牛乳 あじフライ ごまあえ 沢煮わん	米	牛乳 小麦粉 パン粉 油 あじ 豚肉 豆腐	805	30.9
18	火	ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ 和風サラダ 骨元気みそ汁	米	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 ハム 生揚げ 米みそ いわし	772	29.9
19	水	米パン 牛乳 とり肉のトマト煮 マカロニサラダ 地産地消の日 さくらゼリー	パン 米粉	牛乳 油 ジャがいも 砂糖 マカロニ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	848	37.1
20	木	ごはん 牛乳 いかのレモンソースがけ からしあえ 豚汁	米	牛乳 米粉 油 砂糖 でん粉 油 ジャがいも	782	35.4
21	金	背割パン 牛乳 マスタードソースソーセージ チーズサラダ 野菜スープ	パン	牛乳 ソーセージ チーズ とり肉	786	33.6
24	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 和食の日 ひじきの炒め煮 しらす干しのかきたま汁	米	牛乳 さば ひじき 竹輪 油揚げ 卵 豆腐 しらす干し	787	34.8
25	火	ごはん 牛乳 豆乳キムチ煮 わかめサラダ スティックパイナップル	米	牛乳 油 ごま油 豆腐 豚肉 昆布 豆乳 みそ わかめ かまぼこ	764	30.5
26	水	米パン 牛乳 フィレオチキン 花野菜サラダ コーンチャウダー	パン 米粉	牛乳 とり肉 でん粉 小麦粉 油 ドレッシング ジャがいも 小麦粉 油 バター	837	41.1
27	木	ごはん 牛乳 豚肉のコチュジャン焼き ナムル 春雨スープ	米	牛乳 豚肉 砂糖 ごま油 油 ごま油 砂糖 春雨 ベーコン	782	29.6
28	金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら 若竹汁	米	牛乳 さわら みそ さつま揚げ とり肉 大豆 豆腐 わかめ かまぼこ	785	34.0

	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(Reμg)	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	797	32.4	25.1	400	110	4.3	326	0.79	0.62	38	2.8	7.5
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

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

＜お知らせ＞
食品成分表が改訂されたため、昨年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。