

日曜	献立名	主な食品と働き		(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	体の組織をつくる	体の調子を整える			
1月	ハヤシライス (ごはん) こどもの日献立 牛乳 こんにゃくサラダ こどもの日ゼリー	米 油 じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ	豚肉 牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム アスパラガス にんにく	788	24.7	
2火	ごはん 牛乳 三色そばろ おかかあえ 実だくさんみそ汁	米 砂糖 でん粉 油	牛乳 豚肉 卵 大豆 かつお節 生揚げ みそ	枝豆 しょうが ほうれん草 きゅうり もやし 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう こんにゃく しめじ 小松菜	769	32.0	
8月	ごはん 牛乳 豚カツ 磯香あえ 若竹みそ汁	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油	牛乳 豚肉 大豆 のり わかめ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 だけのこ 長ねぎ	757	22.1	
9火	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の炒め煮 沢煮わん	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	牛乳 さけ みそ 油揚げ 竹輪 豚肉 豆腐	切り干し大根 人参 白滝 枝豆 人参 ごぼう だけのこ 玉ねぎ 小松菜	774	34.1	
10水	米パン 牛乳 ポークビーンズ コールスロー お茶プリン	パン 米粉 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	牛乳 豚肉 いんげん豆 豆乳	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	780	32.3	
11木	ごはん 牛乳 肉じゃが ししゃもフリッター ② パリパリあえ	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 米粉 ごま	牛乳 豚肉 手持ちししゃも おきあみ あおさ	玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆 干し椎茸 たくあん漬 け キャベツ きゅうり きくらげ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 長ねぎ しょうが	884	29.0	
12金	和風ちゃんぽんめん (ソフトめん) 牛乳 もやしサラダ さつまいも入り蒸しパン	ソフトめん 油 でん粉 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	とり肉 ハム なた豆 豆乳 牛乳 とり肉	もやし 人参 きゅうり	818	30.0	
15月	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目きんぴら 和食の日 豚汁	米 砂糖 油 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 さんま とり肉 豚肉 豆腐 米みそ	しょうが ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆 大根 人参 長ねぎ 小松菜	795	34.7	
16火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 大根サラダ スティックパインアップル	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 豆みそ かまぼこ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にら 干し椎茸 大根 きゅうり 人参 パインアップル	782	29.0	
17水	ダイスチーズパン 牛乳 ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	パン でん粉 砂糖 油 マカロニ オリーブオイル じゃがいも	チーズ 牛乳 卵 とり肉 大豆 ハム ベーコン いんげん豆	トマト 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ	812	32.6	
18木	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ② ツナあえ かきたま汁	米 小麦粉 でん粉 砂糖 油 オリーブオイル でん粉	牛乳 とり肉 まぐろ 卵 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 舞茸 小松菜	767	27.1	
19金	黒パン 牛乳 ホキフライ キャベツのサラダ ミネストローネ	パン 黒砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 オリーブオイル じゃがいも	牛乳 ホキ とり肉 いんげん豆	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし トマト 玉ねぎ 人参 スズキニ にんにく	824	32.0	
22月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き からしあえ つくねのすまし汁	米 でん粉 油 でん粉 パン粉 ラード	牛乳 さば ハム 豆腐 とり肉 大豆	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 舞茸 小松菜 長ねぎ	768	34.2	
23火	ごはん 牛乳 ピピンパの具 (豚肉の香味炒め) ピピンパの具 (ナムル) 春雨スープ	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 ごま油 春雨 油	牛乳 豚肉 卵 なた豆	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 人参 玉ねぎ 小松菜 メンマ きくらげ	761	29.4	
24水	米パン 牛乳 クリームスーパグッティ カラフルサラダ メロン	パン 米粉 スパグッティ 油 じゃがいも 小麦粉 パター ごま ドレッシング	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ アスパラガス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン メロン	757	34.4	
25木	ごはん 牛乳 しいら竜田揚げ ごぼうサラダ 新じゃがいものみそ汁	米 でん粉 油 マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 しいら 青のり 豆腐 みそ	ごぼう きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ 人参 長ねぎ さやいんげん	774	27.0	
26金	ポークカレーライス (ごはん) 牛乳 海藻サラダ じょうづるさんチーズ	米 油 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	豚肉 牛乳 わかめ 昆布 寒天 とさかのり かまぼこ チーズ	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 ブルー キャベツ きゅうり 人参	829	28.4	
29月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ③ 春雨サラダ 中華スープ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 春雨 油 砂糖 油	牛乳 えび たら ハム 豚肉 うずら卵	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 人参 玉ねぎ もやし メンマ きくらげ にんにく	782	27.9	
30火	ごはん 牛乳 豚肉の粒マスタード焼き ごまあえ 地産地消の日 豆乳みそ汁	米 砂糖 油 ごま 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 みそ	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜	824	33.1	
31水	スライズミルク丸パン 牛乳 デミグラスソースハンバーグ アスパラガスのサラダ マゼドアンスープ	パン 砂糖 でん粉 ラード デミグラスソース 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 チーズ ソーセージ	玉ねぎ マッシュルーム トマト アスパラガス きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ	789	35.0	

	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(Raμg)	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	792	30.5	23.6	381	103	3.9	308	0.84	0.61	38	2.7	7.1
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 みみそ じょうづるさんチーズ
◆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、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。