

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	(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) 体の組織をつくる		
1	木	ごはん あじフライ 磯香あえ 沢煮わん	米 小麦粉 パン粉 油	牛乳 あじ のり 豚肉 豆腐	750	29.6
2	金	米パン ニョッキのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	パン 米粉 油 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖 油 砂糖	牛乳 豚肉 いんげん豆 ヨーグルト	814	34.5
5	月	ごはん デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ なめこ汁	米 でん粉 ラード 砂糖 デミグラスソース	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 かつお節 生揚げ みそ	742	27.5
6	火	ごはん さばの塩焼き からしあえ ずまし汁	米	牛乳 さば ハム 豆腐 わかめ とり肉 なた	756	36.5
7	水	ココアパン ポテトエッグ グリーンサラダ マカロニスープ	パン ココア じゃがいも 油 でん粉 ドレッシング マカロニ	牛乳 卵 ソーセージ ベーコン	800	31.0
8	木	ごはん 肉じゃが ししゃもフリッター ② ごまあえ	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 子持ちししゃも おきあみ あおさ	911	31.8
9	金	しょうゆラーメン (中華めん) 揚げぎょうざ ③ くらげの中華サラダ	中華めん 油 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま 油 砂糖	豚肉 なた 牛乳 豚肉 とり肉 くらげ	839	32.4
12	月	ごはん 肉そぼろ ツツあえ 実だくさんみそ汁	米 油 砂糖 オリーブオイル じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ 生揚げ みそ	776	31.2
13	火	ごはん さんまのしょうが煮 さんびら 五目みそ汁	米 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 さんま さつまいも とり肉 豆腐 みそ	779	32.7
14	水	米パン いばらきをたべよう クリーム煮 さくらだこのサラダ すいか	パン 米粉 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 油 バター オリーブオイル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 たこ	767	35.6
15	木	ごはん かきあげ バック天つゆ パリパリあえ 豆乳みそ汁	米 小麦粉 油 でん粉 砂糖 水あめ ごま 油 じゃがいも	牛乳 玉ねぎ 大根 たくあん漬け キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 どうもろこし 小松菜	791	23.3
16	金	ミルクパン ホキフライ カラフルサラダ マセドアンスープ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 油 ごま ドレッシング じゃがいも	牛乳 牛乳 ホキ ハム	773	33.2
19	月	ごはん えびしゅうまい ② ツナサラダ 春雨スープ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 オリーブオイル 油 春雨 油 ごま油	牛乳 えび たら まぐろ 豚肉	772	27.5
20	火	ごはん いわしのかば焼き おひたし ピリ辛豚汁	米 油 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 米みそ	777	30.7
21	水	ミニコッペパン 夏野菜の ミートソーススパゲッティ チキンナゲット ③ 豆乳フルーツあえ	パン スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 とり肉 大豆 豆乳	852	34.6
22	木	ごはん スタミナ焼肉 ほうれん草のサラダ しらす干しのかきたま汁	米 砂糖 ごま油 油 でん粉	牛乳 豚肉 しらす干し 卵 豆腐	775	32.2
23	金	ごはん つくば鶏のカレーライス (ごはん) こんにゃくサラダ しょうぶるさんチーズ	米 油 じゃがいも カレールー 砂糖 油	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ	808	27.4
26	月	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 梅あえ とりつくねのみそ汁	米 ノンエッグマヨネーズ ごま でん粉 パン粉 ラード	牛乳 さけ みそ とり肉 大豆 豆腐 みそ	753	32.5
27	火	ごはん 豆腐の中華煮 もやしサラダ 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 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉	789	30.1
28	水	背割りパン トマトソースソーセージ スパゲッティサラダ 野菜スープ	パン 油 スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも	牛乳 ソーセージ ハム とり肉	792	33.3
29	木	ごはん さわらの西京焼き ごぼうサラダ キムチのみそ汁	米 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖 油	牛乳 さわら みそ 豚肉 昆布 豆腐 みそ	795	33.3
30	金	黒パン ミートボール ② チーズドレッシングサラダ コンソメスープ	パン 黒砂糖 パン粉 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 大豆 チーズ ベーコン	783	28.3

月平均	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)
791	31.3	24.3	390	102	4.4	325	0.82	0.64	35	2.7	7.1	
採取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

<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。
 ◆常陸太田市産 米 米粉 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ しょうぶるさんチーズ
 ◆材料の都合により献立が変更になることもあります。