

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・脱脂乳粉が含まれています)(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	からだのちょうしをととのえる			
3	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		505	22.4	
		さばのカレーふうみやき	さば					
		いそかあえ	あぶら	とりにく のり	キャベツ もやし ほうれんそう			
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな			
4	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		549	14.4	
		はるまき	はるさめ こむぎこ こめ でんぷん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが			
		くらげのちゅうかさラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	もやし にんじん きゅうり			
		わかめスープ		とりにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん メンマ ながねぎ チンゲンサイ にんにく			
5	水	くろパン	パン くろざとう	ぎゅうにゅう		487	23.0	
		フィレオチキン	でんぷん こむぎこ パンこ あぶら	とりにく				
		カラフルサラダ	ごま ドレッシング		ブロッコリー アスパラガス きゅうり あかピーマン きピーマン			
		かぼちゃのチャウダー	こむぎこ あぶら パター	ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム かぼちゃ にんにく パセリ			
6	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		517	20.3	
		タコライスのご チーズサラダ	あぶら	ぶたにく だいす チーズ	にんにく トマト にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん			
		レタスとソーセージのスープ	じゃがいも	ソーセージ	たまねぎ にんじん しめじ レタス にんにく			
7	金	こめパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう		511	18.5	
		ほしのコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ			
		ツナサラダ	オリーフオイル あぶら	まぐろ	ほうれんそう きゅうり にんじん			
		あまのがわスープ	フォー	ベーコン かまぼこ	たまねぎ だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく			
		たなばたゼリー	さとう	とうにゅう	なつみかん メロン			
10	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		449	19.7	
		あじのたつたあげ パリパリあえ	でんぷん あぶら ごま	あじ	しょうが たくあんづけ キャベツ きゅうり			
		ピリカラとんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな			
11	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		505	18.9	
		スタミナやきにく わかめサラダ	さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぶたにく わかめ かまぼこ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし			
		なすとさやいんげんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ なす さやいんげん			
12	水	ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう		468	19.1	
		ポークビーンズ グリーンサラダ	あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	ぶたにく いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり アスパラガス りんご			
		アップルシャーベット	さとう					
13	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		530	22.5	
		さんまのしょうがに こもくさんびら	さとう あぶら さとう	さんま さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん しらたき えだまめ			
		とうがんとつくねのすましじる	でんぷん パンこ ラード	とりにく だいす とうふ	たまねぎ とうがん にんじん たもぎだけ ながねぎ こまつな			
14	金	わらうちゃんぼんめん (ソフトめん)	ソフトめん あぶら でんぷん	とりにく ハム とうにゅう	しょうが きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ながねぎ	454	20.8	
		ちくわのいそべあげ こまあえ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ				
18	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		487	17.1	
		やきぎょうざ 幼①小② もやしサラダ	こむぎこ ごまあぶら オリーフオイル あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいす まぐろ	キャベツ たまねぎ いら もやし にんじん きゅうり			
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし			
19	水	コッパパン	パン さとう	ぎゅうにゅう		492	19.3	
		ひらめのひとくちフライ 幼・小②	パンこ でんぷん こめこ こむぎこ あぶら	ひらめ だいす	たまねぎ			
		マスタードドレッシングサラダ	あぶら	ハム	キャベツ きゅうり アスパラガス			
		トマトとおしむぎのスープ	オリーフオイル むぎ	とりにく いんげんまめ	たまねぎ セロリー トマト にんじん マッシュルーム スズキーニ にんにく			
20	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		507	19.9	
		とうにゅうキムチ	あぶら さとう	とうふ ぶたにく こんぶ とうにゅう みそ	だいこん にんじん しらたき しめじ ながねぎ いら はくさい しょうが にんにく			
		ナムル	でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまご	もやし ほうれんそう にんじん			
		れいとうみかん(なま)			みかん			
21	金	ミルクパン	パン さとう	ぎゅうにゅう		496	20.9	
		スターハンバーグ	でんぷん さとう	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ トマト			
		コーンサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん にんにく			
		こめこマカロニのスープ	こめこマカロニ じゃがいも	ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム スズキーニ こまつな にんにく			
24	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		520	18.2	
		チキンカツ わらうサラダ	パンこ こむぎこ あぶら オリーフオイル あぶら	とりにく だいす まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん			
		ほねげんきみそしる		なまあげ こめみそ いわし	だいこん にんじん たもぎだけ ながねぎ こまつな			
25	火	なつやさいのカレーライス (ごはん)	こめ あぶら じゃがいも カレールー	とりにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ プルーン	537	17.7	
		だいこんサラダ	あぶら	ぎゅうにゅう				
		れいとうパインアップル	さとう	ハム	だいこん きゅうり にんじん パインアップル			

	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)
幼稚園	504	19.5	15.2	255	64	3.0	243	0.48	0.38	24	1.7	4.3
小学校	641	25.7	20.8	367	84	3.7	317	0.62	0.56	30	2.3	5.5
※給食基準	490	16~25	11~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
※給食基準	650	21~32	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

◆常陸太田市産
米 米粉 じゃがいも キャベツ きゅうり
玉ねぎ なす 長ねぎ レタス 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。