

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			
3	月	ごはん	牛乳	米	牛乳		813	22.1
		春巻		春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが		
		くらげの中華サラダ		ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ	もやし 人参 きゅうり		
		わかめスープ			とり肉 わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ チンゲンサイ にんにく		
4	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		802	31.5
		タコライスの具		油	豚肉 大豆	にんにく トマト 人参 玉ねぎ 枝豆		
		チーズサラダ		油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり 人参		
		レタスとソーセージのスープ		じゃがいも	ソーセージ	玉ねぎ 人参 しめじ レタス にんにく		
5	水	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳		785	32.2
		コロッケ		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	大豆	玉ねぎ		
		ツナサラダ		オリーブオイル 油	まぐろ	ほうれん草 きゅうり 人参		
		フォーのスープ		フォー	ベーコン かまぼこ	玉ねぎ 大根 人参 きくらげ チンゲンサイ にんにく		
6	木	ごはん	牛乳	米	牛乳		776	34.5
		さばのカレー風味焼き		米粉	さば			
		磯香あえ		油	とり肉 のり	キャベツ もやし ほうれん草		
		かきたま汁		でん粉	卵 豆腐	玉ねぎ 人参 干し椎茸 小松菜		
7	金	ミルクパン	牛乳	パン 砂糖	脱脂粉乳 牛乳		893	34.0
		星のハンバーグ		でん粉 砂糖	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト		
		コーンサラダ	セタ献立	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 人参 にんにく		
		米粉マカロニのスープ		米粉マカロニ じゃがいも	ハム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム スズキーニ 小松菜 にんにく		
		セタゼリー		砂糖	豆乳	夏みかん メロン		
10	月	ごはん	牛乳	米	牛乳		783	32.1
		さんまのしょうが煮		砂糖	さんま	しょうが		
		五目さんびら	和食の日	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう 人参 白滝 枝豆		
		とうがんとつくねのすまし汁		でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 豆腐	玉ねぎ とうがん 人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜		
11	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		765	30.6
		豆乳キムチ煮		油 砂糖	豆腐 豚肉 昆布 豆乳 みそ	大根 人参 白滝 しめじ 長ねぎ いら 白菜 大根 長ねぎ しょうが にんにく		
		ナムル		でん粉 砂糖 油 ごま油 砂糖	卵	もやし ほうれん草 人参		
		冷凍みかん(生)				みかん		
12	水	黒パン	牛乳	パン 黒砂糖	牛乳		837	36.9
		フィレオチキン		でん粉 小麦粉 パン粉 油	とり肉			
		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 赤パプリカ 黄パプリカ		
		かぼちゃのチャウダー		小麦粉 油 バター	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム かぼちゃ にんにく パセリ		
13	木	ごはん	牛乳	米	牛乳		792	31.3
		スタミナ焼肉	地産地消の日	砂糖 ごま油 ごま	豚肉	玉ねぎ にんにく		
		わかめサラダ		油 砂糖	わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし		
		なすとさやいんげんのみそ汁		じゃがいも	油揚げ みそ	人参 玉ねぎ しめじ なす さやいんげん		
14	金	とり南ばらうどん(ソフトめん)	牛乳	ソフトめん でん粉	とり肉 生揚げ なた	人参 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	790	28.6
		かぼちゃの天ぷら		かぼちゃ 小麦粉 でん粉 油				
		ごまあえ		ごま 砂糖		もやし ほうれん草 人参		
18	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		791	32.6
		あじの竜田揚げ		でん粉 油	あじ	しょうが		
		パリパリあえ		ごま	たくあん漬け キャベツ きゅうり			
		ピリ辛豚汁		油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ 小松菜		
19	水	ミルクパン	牛乳	パン	牛乳		806	33.3
		ボークビーンズ		油 じゃがいも 砂糖	豚肉 いんげん豆	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく		
		グリーンサラダ		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ きゅうり アスパラガス		
		アップルシャーベット		砂糖		りんご		
20	木	ごはん	牛乳	米	牛乳		772	27.4
		焼きぎょうざ㊟		小麦粉 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ いら		
		もやしサラダ		オリーブオイル 油 砂糖	まぐろ	もやし 人参 きゅうり		
		中華風コーンスープ		でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし		
21	金	コッペパン	いちごジャム	パン 砂糖		いちご	803	32.2
		牛乳		牛乳				
		ひらめの一口フライ㊟		パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 油	ひらめ 大豆	玉ねぎ		
		マスタードドレッシングサラダ		油	ハム	キャベツ きゅうり アスパラガス		
24	月	トマトと押麦のスープ		オリーブオイル 麦	とり肉 いんげん豆	玉ねぎ セロリー トマト 人参 マッシュルーム スズキーニ にんにく	813	27.9
		夏野菜のカレーライス(ごはん)		油 じゃがいも カレールウ	とり肉	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ 枝豆 フルーン		
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
		大根サラダ		油	ハム	大根 きゅうり 人参		
25	火	冷凍パインアップル				パインアップル	791	28.4
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
		チキンカツ		パン粉 小麦粉 でん粉 油 油	とり肉 大豆			
		和風サラダ		オリーブオイル 油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参		
		骨元気みそ汁			生揚げ 米みそ いわし	大根 人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜		

	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)	◆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
月平均	801	31.0	24.7	402	102	4.5	370	0.79	0.64	36	2.8	7.0	
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	◆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。