

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)	体の調子を整える		
1	金	ミルクパン ホキフライ カラフルサラダ とうがんのマセドアンスープ	牛乳 パン 小麦粉 小麦粉 でん粉 油 ごま ドレッシング じゃがいも	牛乳 ホキ ブロッコリー アスパラガス きゅうり 人参 黄パプリカ ソーセージ	819	34.3	
4	月	ごはん ビビンバの具 (豚肉の香味炒め) ビビンバの具 (ナムル) ワンタンスープ	牛乳 米 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 ごま油 ワンタン ごま油	牛乳 豚肉 卵 わかめ なたと	771	30.7	
5	火	ごはん さばの香味焼き からしあえ 沢煮わん	牛乳 米 米粉 油	牛乳 さば かまぼこ 豚肉 豆腐	788	36.0	
6	水	ココアパン ミートボール ② コールスロー マカロニスープ	牛乳 パン ココア パン粉 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ	牛乳 とり肉 大豆 とり肉	801	32.4	
7	木	トマトのカレーライス (ごはん) 地産地消の日 牛乳 こんにゃくサラダ 巨峰 (生) ⑤	米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 牛乳 わかめ 昆布 寒天 とさかのり	802	24.5	
8	金	キムチラーメン (中華めん) 五色サラダ 焼きいも	牛乳 中華めん 砂糖 油 砂糖 ごま油 さつまいも	豚肉 昆布 みそ 豆乳 牛乳 ハム かまぼこ	768	31.6	
11	月	ごはん あじフライ ごまあえ 豆乳みそ汁	牛乳 米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 あじ ベーコン 豆乳 みそ	820	29.9	
12	火	ごはん マーボー豆腐 もやしサラダ スティックパインアップル	牛乳 米 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 砂糖 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 豆みそ とり肉	806	30.3	
13	水	背割パン ソーセージ スイートポテトサラダ 夏野菜のコンソメスープ	牛乳 パン さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ソーセージ とり肉	831	31.0	
14	木	麦ごはん さけのみそマヨネーズ焼き 切り干し大根のツナあえ わかめのみそ汁	牛乳 米 麦 ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	牛乳 さけ みそ まぐろ わかめ 豆腐 油揚げ みそ	788	33.8	
15	金	ミルクパン フライドチキン 花野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 パン 油 小麦粉 でん粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	800	31.8	
19	火	ごはん さんまのしょうが煮 春雨サラダ 豚汁	牛乳 米 砂糖 春雨 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 さんま ハム 豚肉 豆腐 米みそ	800	34.0	
20	水	黒パン とり肉のチリトマト煮 コーンサラダ アップルシャーベット	牛乳 パン 黒砂糖 油 じゃがいも 砂糖 油 砂糖 砂糖	牛乳 とり肉 いんげん豆 マッシュルーム パセリ	790	29.8	
21	木	麦ごはん 肉じゃが ししゃもフリッター ② 大根サラダ	牛乳 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 油	牛乳 豚肉 子持ちししゃも おきあみ あおさ かまぼこ	907	30.8	
22	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 三色あえ とりつくねのすまし汁	牛乳 米 油 でん粉 砂糖 油 でん粉 パン粉 ラード	牛乳 豚肉 卵 とり肉 大豆 豆腐	783	32.6	
25	月	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら 高野豆腐のかきたま汁	牛乳 米 砂糖 油 砂糖 でん粉	牛乳 さくら みそ とり肉 さつま揚げ 卵 高野豆腐	777	35.7	
26	火	ごはん ぎょうざ ② くらげの中華サラダ 春雨スープ	牛乳 米 小麦粉 ごま油 油 ごま油 ごま 油 砂糖 ごま 春雨	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 くらげ ベーコン	757	22.4	
27	水	米パン 秋野菜とパンネのクリーム煮 ツナサラダ お月見ゼリー	牛乳 パン 米粉 マカロニ さつまいも 小麦粉 油 バター オリーブオイル 油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 まぐろ	826	37.7	
28	木	ごはん いわしのかりん揚げ 磯香あえ 実だくさんみそ汁 和食の日	牛乳 米 でん粉 油 黒砂糖 砂糖 じゃがいも	牛乳 いわし のり 生揚げ みそ	765	28.0	
29	金	ココアパン チョコクリーム 牛乳 とりにくの香草焼き ③ マスタードドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 パン チョコレート あぶら でん粉 油 オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも	大豆 脱脂粉乳 牛乳 とり肉 ハム ベーコン いんげん豆	839	34.5	

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Ret. g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんべい(g)
月平均	802	31.6	17.1	389	106	3.5	304	0.84	0.66	33	2.9	7.2
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.90	0.60	35	2.5未満	7.0以上

◆常陸太田市産
米 米粉 じゃがいも きゅうり 長ねぎ なす
◆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、令和4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。