

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			
2	月	ごはん メンチカツ しょうがあげ すまし汁	牛乳 米 油 パン粉 でん粉 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが 人参 しめじ 長ねぎ 干し椎茸	766	26.0	
3	火	ごはん さけの照り焼き 春雨サラダ 里芋とヤーコンのみそ汁	牛乳 米 春雨 油 砂糖 里芋	牛乳 さけ とり肉 生揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 ヤーコン 大根 人参 長ねぎ	764	30.7	
4	水	ミニミルクパン ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ チーズ ③	牛乳 パン スパゲッティ 油 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト キャベツ アスパラガス 人参	863	34.0	
5	木	秋の美りカレーライス (ごはん) コーンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 米 油 じゃがいも さつまいも カレールウ 油 砂糖 砂糖	豚肉 牛乳 ハム	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 れんこん プルーン キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	820	24.7	
6	金	コッペパン とり肉のから揚げ ② ガーリックドレッシングサラダ コーンチャウダー	牛乳 パン 小麦粉 でん粉 砂糖 油 オリーブオイル 油 じゃがいも 小麦粉 油 バター	牛乳 とり肉 まぐろ ハム 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ にんにく	794	33.4	
10	火	ごはん あじフライ 磯香あえ のっぺい汁	牛乳 米 小麦粉 パン粉 油 里芋 でん粉	牛乳 あじ のり とり肉 豆腐 油揚げ	キャベツ もやし ほうれん草 こんにゃく 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	789	31.1	
11	水	米パン とり肉のトマト煮 オムレツ キャベツのサラダ	牛乳 パン 米粉 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	牛乳 とり肉 いんげん豆 卵	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく パセリ キャベツ きゅうり 人参	797	37.0	
12	木	麦ごはん さんまのみそ煮 ひじきの炒め煮 きのこのみそ汁	牛乳 米 麦 砂糖 油 砂糖	牛乳 さんま みそ ひじき さつまいも とり肉 油揚げ みそ	しょうが 人参 白滝 枝豆 大根 人参 まいたけ えのきたけ しめじ 小松菜	780	31.5	
13	金	カレー南ばんうどん (ソフトめん) ツナサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 ソフトめん 油 カレールウ でん粉 オリーブオイル 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	豚肉 牛乳 まぐろ	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	827	29.4	
16	月	ごはん 豚丼の具 昆布あえ 豆乳みそ汁	牛乳 米 油 砂糖 ごま油 でん粉 パン粉 ラード じゃがいも	牛乳 豚肉 昆布 とり肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ	切り干し大根 玉ねぎ 白滝 枝豆 キャベツ 大根 人参 玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ	776	29.3	
17	火	ごはん 豆腐の中華煮 ししゃもの米粉揚げ ② もやしのナムル	牛乳 米 油 砂糖 でん粉 米粉 油 でん粉 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 子持ちししゃも 卵	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ 干し椎茸 チンゲンサイ にんにく ほうれん草 人参 もやし	821	34.2	
18	水	米パン 里川カボチャのシチュー カラフルサラダ オレンジ(生)	牛乳 パン 米粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 いんげん豆 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく キャベツ ブロッコリー 人参 赤ピーマン オレンジ	774	36.7	
19	木	ごはん おかかふりかけ 肉だんご ② マカロニサラダ 沢煮わん	牛乳 米 砂糖 でん粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かつお節 のり とり肉 豚肉 豆腐	玉ねぎ トマト きゅうり とうもろこし 人参 人参 ごぼう たけのこ 玉ねぎ 小松菜	800	30.4	
20	金	丸パン たらフライ バックタルタルソース チーズサラダ オニオングラタン風スープ	牛乳 パン パン粉 小麦粉 油 油 油 砂糖 油	牛乳 たら 卵 チーズ ベーコン	キャベツ ビクルス キャベツ きゅうり アスパラガス 玉ねぎ 人参 ほうれん草	760	29.7	
23	月	ごはん しゅうまい ③ れんこんサラダ 中華風コンソープ	牛乳 米 小麦粉 でん粉 パン粉 ごま ノンエッグマヨネーズ でん粉	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	玉ねぎ れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし	828	27.4	
24	火	ごはん ハヤシライス(ごはん) 花野菜サラダ スティックパインアップル	牛乳 米 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油 砂糖	とり肉 牛乳 ハム	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり パインアップル	774	26.5	
25	水	ミルクパン コロッケ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 パン じゃがいも パン粉 小麦粉 油 でん粉 オリーブオイル ドレッシング じゃがいも	牛乳 大豆 まぐろ とり肉	人参 グリーンピース 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 にんにく	797	30.8	
26	木	ごはん トマトソースハンバーグ パンパンジー 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 米 でん粉 ラード 油 砂糖 油 砂糖 ごま	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんにく トマト きゅうり もやし 人参 大根 人参 小松菜 長ねぎ	786	28.8	
27	金	ごはん 豚肉のコチュジャン焼き 海藻サラダ 春雨スープ	牛乳 米 砂糖 ごま油 油 油 砂糖 春雨 油 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ 昆布 寒天 とさかのり かまぼこ ベーコン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 人参 もやし チンゲンサイ きくらげ	755	27.3	
30	月	ごはん さばの梅西京焼き からしあえ もやしたっぷりごみそ汁	牛乳 米 砂糖 ごま ごま油	牛乳 さば みそ 豚肉 生揚げ 米みそ	梅干し ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 大根 人参 にら	783	32.5	
31	火	ごはん 三色そばろ おひたし 実だくさんみそ汁	牛乳 米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 豚肉 卵 大豆 かつお節 豆腐 みそ	枝豆 しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 長ねぎ 小松菜	764	32.9	

	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(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)
月平均	791	30.7	23.8	408	109	4.0	380	0.79	0.61	38	2.7	7.0
摂取基準	830	37~41	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 長ねぎ
◆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。