

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		
1	金	コッペパン 牛乳	パン	牛乳		793	33.9
		冬野菜のクリーム煮	油 ジャがいも さつまいも 小麦粉 バター	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	カリフラワー 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく		
		チキンナゲット	小麦粉 パン粉 でん粉 油	とり肉 大豆 おから			
		ブロッコリーサラダ	オリーブオイル		ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参		
4	月	ごはん 牛乳	米	牛乳		782	28.2
		いわしのかりん揚げ	でん粉 油 黒砂糖 砂糖	いわし			
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参		
		実だくさんみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜 長ねぎ		
5	火	チキンカレーライス (ごはん) 牛乳	米 油 ジャがいも カレールウ	とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト ブルーン	773	25.7
		わかめサラダ	砂糖 油	わかめ ハム	キャベツ きゅうり 人参		
		オレンジ (生)			オレンジ		
6	水	黒パン 牛乳	パン 黒砂糖	牛乳		787	29.1
		ポテト炒り卵	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	卵 ソーセージ	玉ねぎ グリーンピース		
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ ごま ドレッシング		きゅうり 人参 とうもろこし		
		マセドアンスープ		ハム	大根 玉ねぎ 人参 カリフラワー 小松菜		
7	木	ごはん 牛乳	米	牛乳		792	35.5
		豆乳キムチ煮	油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 昆布 豆乳 みそ	大根 人参 白滝 しめじ 長ねぎ 小松菜 白菜 しょうが にんにく		
		焼きししゃも ②		子持ちししゃも			
		もやしのナムル	砂糖 ごま油	かまぼこ	もやし ほうれん草 人参		
8	金	五目うどん (ソフトめん) 牛乳	ソフトめん	とり肉 油揚げ なたと 牛乳	人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸	835	31.3
		ツナサラダ	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし		
		ドーナツ	小麦粉 砂糖 油 でん粉	卵 牛乳			
11	月	ごはん 牛乳	米	牛乳		777	33.2
		さばの塩焼き		さば			
		五目きんぴら	油 砂糖 ごま ごま油	とり肉	ごぼう 人参 白滝		
		芋の子汁 和食の日	里芋	豆腐 油揚げ みそ	大根 人参 小松菜 長ねぎ		
12	火	ごはん 牛乳	米	牛乳		785	23.2
		かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 砂糖 ジャがいも 油 でん粉		かぼちゃ 玉ねぎ		
		ゆず大根漬け		昆布	大根 きゅうり ゆず		
		けんちん汁 冬至献立	油	とり肉 豆腐 米みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ		
13	水	米パン 牛乳	パン 米粉	牛乳		785	34.9
		チリピーンズ	油 ジャがいも 砂糖	豚肉 いんげん豆	セロリー にんにく 玉ねぎ トマト 人参 パセリ		
		グリーンサラダ	油 砂糖	チーズ	アスパラガス キャベツ とうもろこし		
		パインアップルコンポート	砂糖		パインアップル		
14	木	ごはん 牛乳	米	牛乳		801	30.8
		三色そぼろ	油 砂糖	豚肉 大豆	人参 小松菜 しょうが		
		春雨サラダ	春雨 油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参		
		沢煮わん		生揚げ とり肉	人参 ごぼう 筍 玉ねぎ ほうれん草		
15	金	コッペパン 牛乳	パン	牛乳		811	32.6
		ハンバーグ	でん粉 砂糖	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト		
		マカロニサラダ	マカロニ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	きゅうり とうもろこし 人参		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー		
18	月	ごはん 牛乳	米	牛乳		838	26.1
		揚げえびしゅうまい ②	小麦粉 パン粉 でん粉 油	えび たら	玉ねぎ		
		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		
		中華風コンソメスープ	でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし		
19	火	ごはん 牛乳	米	牛乳		782	28.9
		さんまのしょうが煮	砂糖	さんま	しょうが		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま		ごぼう きゅうり 人参 枝豆		
		とりつくねのみそ汁	でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 豆腐 みそ	玉ねぎ 大根 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜		
20	水	バターロール 牛乳	パン	牛乳		759	28.9
		もみの木チキンカツ	パン粉 でん粉 油 小麦粉	とり肉 大豆	玉ねぎ		
		コーンサラダ クリスマス献立	油 砂糖		キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 カリフラワー		
		お星さまのマカロニスープ	米粉マカロニ	ハム	玉ねぎ 人参 だもぎ茸 小松菜 にんにく		
		クリスマスケーキ	砂糖 小麦粉 チョコレート 油 ココア	卵 牛乳			
21	木	ごはん 牛乳	米	牛乳		725	22.8
		きょうざ ②	小麦粉 ごま油 油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ なら		
		大根サラダ	油	とり肉	大根 ほうれん草 人参		
		春雨スープ	春雨 ごま油	なると	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ もやし メンマ にんにく		
22	金	ごはん 牛乳	米	牛乳		765	29.4
		豚肉とれんこんの香味炒め	砂糖 油	豚肉	しょうが 玉ねぎ れんこん にんにく		
		おひたし		かつお節	ほうれん草 もやし 人参		
		ほうとう 地産地消の日	ほうとう 油	とり肉 みそ	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう 白菜 長ねぎ		

	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)
月平均	787	29.7	24.3	397	105	4.6	349	0.75	0.59	30	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

◆常陸太田市産
米 米粉 きゅうり 長ねぎ 白菜
◆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。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。