

日曜	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								
9	火	ごはん	牛乳 米	牛乳		784	28.0						
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ									
		おかかあえ		かつお節	ほうれん草 きゅうり もやし								
10	水	さつま汁	さつまいも	豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	761	34.7						
		米パン	パン 米粉	牛乳									
		ポークビーンズ	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								
11	木	大根サラダ	油	かまぼこ	大根 きゅうり 人参	754	30.8						
		みかん(生)			みかん								
		ごはん	牛乳 米	牛乳									
12	金	あかうおの西京焼き	砂糖	あかうお みそ		766	30.6						
		きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆								
		里芋のみそ汁	里芋	とり肉 生揚げ 米みそ	人参 小松菜 長ねぎ								
15	月	みそラーメン(中華めん)	中華めん 油	豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	778	32.4						
		肉まん	小麦粉 さとう ごま油 ラード パン粉	牛乳	とうもろこし 小松菜 にんにく								
		くらげの中華サラダ	ごま油 ごま 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ たけのこ ししいたけ しょうが								
16	火	ごはん	米	牛乳	キャベツ もやし 人参 きゅうり	912	33.1						
		豆腐の中華煮	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ								
		ししゃもフリッター ②	小麦粉 でん粉 油	子持ちししゃも おきあみ あおさ	干し椎茸 チンゲンサイ								
17	水	バリバリあえ	ごま		たくあん漬け キャベツ きゅうり	763	31.6						
		コッペパン	パン	牛乳									
		冬野菜のクリームシチュー	油 じゃがいも 小麦粉 油 バター	とり肉 いんげん豆 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー カリフラワー にんにく								
18	木	カラフルサラダ	ごま ドレッシング		キャベツ アスパラガス きゅうり 赤ピーマン	785	28.2						
		プリン	砂糖 さつまいも		黄ピーマン								
		麦ごはん	米 麦	牛乳									
19	金	しゅうまい ③	パン粉 小麦粉 でん粉	豚肉	玉ねぎ しょうが	813	31.7						
		春雨サラダ	春雨 オリーブオイル 油 砂糖	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参								
		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								
22	月	黒パン	パン	牛乳		749	25.0						
		チキンナゲット ③	小麦粉 パン粉 でん粉 油	とり肉 大豆 おから									
		チーズドレッシングサラダ	油	チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参								
23	火	ミネストローネ	オリーブオイル じゃがいも	ベーコン いんげん豆	とうもろこし にんにく	808	30.6						
		ごはん	米	牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく パセリ								
		とり肉のから揚げ ②	小麦粉 でん粉 砂糖 油	牛乳									
24	水	磯香あえ		とり肉		793	32.1						
		骨元気みそ汁	じゃがいも	のり	キャベツ もやし ほうれん草								
		ごはん	米	豆腐 みそ いわし	人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜								
25	木	さばの塩焼き	米	牛乳		806	32.6						
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま	さば	ごぼう きゅうり 人参 枝豆								
		実だくさんみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	大根 人参 こんにゃく えのきたけ 小松菜								
26	金	ミルクパン	パン	牛乳	長ねぎ	793	32.1						
		ポトフ	じゃがいも	牛乳									
		ミートボール ②	パン粉 でん粉 油 さとう	ソーセージ	玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ グリーンピース								
29	月	グリーンサラダ	油 砂糖	とり肉 大豆	玉ねぎ トマト	826	26.0						
		麦ごはん	米 麦	牛乳	アスパラガス きゅうり とうもろこし にんにく								
		豚すき煮	砂糖 油	豚肉 豆腐	人参 ごぼう 白菜 白滝 しめじ 長ねぎ								
30	火	じょうづるさん卵焼き	砂糖 でん粉	卵	小松菜	806	32.6						
		ほうれん草のサラダ	油	とり肉	大根 ほうれん草 人参								
		チキンカレーライス(ごはん)	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト 人参								
31	水	和風サラダ	油	牛乳	ブルーン	826	26.0						
		給食週間ゼリー	さとう	ハム	キャベツ きゅうり 人参								
		ごはん	米	牛乳	りんご もも みかん								
32	木	さけの塩焼き	米	牛乳		784	34.5						
		ごまあえ	ごま 砂糖	さけ	ほうれん草 もやし 人参								
		だまこ汁	米	とり肉 油揚げ	大根 人参 長ねぎ しめじ								
33	金	ごはん	米	牛乳		761	28.0						
		デミグラスソースハンバーグ	でん粉 ラード デミグラスソース	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト								
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブオイル 油	まぐろ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく								
34	土	ワンタンスープ	ワンタン ごま油		しょうが	761	28.0						
		コッペパン	パン 砂糖 水あめ	牛乳	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 長ねぎ きくらげ								
		いちごジャム	牛乳	卵	いちご								
35	日	オムレツ	でん粉 砂糖 油	牛乳	トマト	750	30.4						
		花野菜サラダ	ノンエッグマヨネーズ	卵	フロコリー カリフラワー 黄ピーマン								
		野菜スープ	じゃがいも	とり肉	玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム								
						◆常陸太田市産 米 米粉 きゅうり はくさい 長ねぎ 大根 ◆材料の都合により献立が変更になることも あります。							
月平均		785	306	226	399	108	42	347	0.79	0.63	41	27	80
摂取基準		830	27~41	18~28	450	120	45	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

＜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。
◆常陸太田市産
米 米粉 きゅうり はくさい 長ねぎ 大根
◆材料の都合により献立が変更になることも
あります。