

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	ごはん	牛乳	米		牛乳		769	33.5
	高菜そばろ		油 砂糖 でん粉	豚肉 大豆 卵	しょうが 高菜			
	おかかあえ			かつお節	ほうれん草 キャベツ 人参			
	つみれ汁		でん粉 砂糖	いわし たら 豆腐 油揚げ	生姜 ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが			
2	黒パン	牛乳	パン 黒砂糖		牛乳		827	33.8
	クリームシチュー		油 じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく			
	キャベツとハムのサラダ		オリーブオイル	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし			
	りんご(生)				りんご			
5	ごはん	牛乳	米		牛乳		822	22.3
	春巻		春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが			
	もやしサラダ		油 砂糖	とり肉	もやし 人参 きゅうり			
	わかめスープ		ごま油	ベーコン わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 にんにく			
6	ごはん	牛乳	米		牛乳		787	31.3
	あかうおのみそマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ	赤魚 みそ				
	ごまあえ		ごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参			
	とりつくねのすまし汁		でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 豆腐	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 小松菜			
7	コッペパン	牛乳	パン		牛乳		784	31.6
	トマトソースソーセージ		油	ソーセージ	玉ねぎ トマト			
	コールスロー		ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ きゅうり とうもろこし			
	かぶのカレースープ		油	とり肉	玉ねぎ 人参 かぶ マッシュルーム ブロッコリー			
8	ごはん	牛乳	米		牛乳		798	29.5
	豆腐のピリ辛煮		油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 長ねぎ チンゲンサイ			
	パンサンスー		春雨 砂糖 ごま油	ハム	もやし きゅうり 人参			
	スティックパインアップル		砂糖		パインアップル			
9	とり南ばんうどん(ソフトめん)	牛乳	ソフトめん 油 でん粉		とり肉 生揚げ	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜	794	27.3
	さつまいもの天ぷら		さつま芋 小麦粉 油	牛乳				
	昆布あえ			昆布	キャベツ きゅうり 人参			
13	ごはん	牛乳	米		牛乳		784	32.5
	あじの照り焼き		砂糖	あじ				
	切り干し大根の炒め煮		油 砂糖	さつま揚げ 油揚げ	切り干し大根 人参 白滝 枝豆			
	ごま豆乳みそ汁		じゃがいも ごま	生揚げ 豆乳 みそ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜			
14	コッペパン	牛乳	パン		牛乳		766	34.5
	メンチカツ		でん粉 パン粉 小麦粉 油	豚肉 大豆	玉ねぎ			
	ツナサラダ		油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参			
	冬野菜のスープ		オリーブオイル じゃがいも	とり肉	玉ねぎ 大根 白菜 人参 小松菜 にんにく			
15	ごはん	牛乳	米		牛乳		775	30.1
	豚キムチ		ごま油	豚肉 昆布	しょうが 人参 白菜 大根 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にら			
	ナムル		砂糖 ごま油		もやし ほうれん草 人参			
	フォーのスープ		フォー	ベーコン	玉ねぎ 大根 人参 筍 きくらげ 小松菜 にんにく			
16	ミルクパン	牛乳	パン		牛乳		836	32.8
	オムレツ		でん粉 砂糖 油	卵				
	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		きゅうり 人参 とうもろこし			
	ミネストローネ		オリーブオイル マカロニ	とり肉 いんげん豆	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 にんにく			
19	ごはん	牛乳	米		牛乳		767	26.0
	ぎょうざ㊟		小麦粉 ごま油 油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にら			
	くらげのサラダ		ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ	もやし 人参 きゅうり			
	中華スープ		油 ごま油	豚肉 豆腐 なんと	しょうが 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ 小松菜			
20	ごはん	牛乳	米		牛乳		785	28.1
	ほっけフライ		パン粉 小麦粉 油	ほっけ				
	五目きんぴら		油 砂糖	とり肉	ごぼう 人参 白滝 枝豆			
	のっぺい汁		里芋 でん粉	豆腐 油揚げ	大根 人参 長ねぎ 小松菜			
21	米パン	牛乳	パン 米粉		牛乳		825	41.8
	とり肉のトマト煮		油 じゃがいも 砂糖	とり肉 いんげん豆	玉ねぎ トマト 人参 ブロッコリー にんにく			
	スパゲッティサラダ		スパゲッティ 油 オリーブオイル	まぐろ	きゅうり 人参 とうもろこし にんにく			
	じょうづるさんチーズ			チーズ				
22	ごはん	牛乳	米		牛乳		790	31.6
	いわしのかりん揚げ		でん粉 油 砂糖 黒砂糖	いわし				
	磯香あえ			のり	キャベツ もやし ほうれん草			
	豚汁		油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜			
26	ごはん	牛乳	米		牛乳		802	26.7
	和風ソースハンバーグ		でん粉 ラード 油	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ			
	ごぼうとれんこんのサラダ		マヨネーズ ごま ごま油		ごぼう れんこん きゅうり 人参			
	骨元気みそ汁		じゃがいも	生揚げ 米みそ いわし	人参 大根 長ねぎ 小松菜			
27	ごはん	牛乳	米		牛乳		781	34.8
	豚肉のしょうが焼き		油	豚肉	しょうが 玉ねぎ			
	ほうれんそうのあえもの		オリーブオイル 砂糖	まぐろ	ほうれん草 キャベツ 人参			
	かきたま汁		でん粉	卵 豆腐	玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜			
28	ミルクパン	牛乳	パン		牛乳		825	31.9
	ひらめのーロフライ㊟		パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 油	ひらめ 大豆	玉ねぎ			
	コーンサラダ		ごま ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし 人参			
	押麦とソーセージのスープ		オリーブオイル 麦 じゃがいも でん粉	ソーセージ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 にんにく			
29	ポークカレーライス(ごはん)	牛乳	米 油 じゃがいも カレールウ		豚肉	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 ブルーン	820	26.3
	大根サラダ		米 油	牛乳				
	ヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	大根 きゅうり 人参			

	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(Reμg)	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 きゅうり キャベツ 長ねぎ 大根 じょうづるさんチーズ ◆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	797	309	24.8	414	113	4.4	354	0.82	0.63	32	29	7.4	
摂取基準	830	27～41	18～28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	25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。
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。

