

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき (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	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
9	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		幼 558 672	幼 21.8 27.5
		マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく まめみそ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん にら		
		ししゃもフリッター ①	こむぎこ でんぷん あぶら	こもちししゃも おきあみ あおさ			
		パンパンジー	あぶら さとう ごま	とりにく	もやし きゅうり にんじん		
10	水	こめパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう		499 636	21.8 28.8
		ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん にんにく		
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ あぶら オリーブオイル	まぐろ	きゅうり にんじん とうもろこし にんにく		
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
11	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		536 642	20.3 24.9
		さんまのかりんあげ	でんぷん あぶら くらざとう さとう	さんま			
		ごしきあえ		ハム	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん とうもろこし		
		とうにゅうみそしる	あぶら じゃがいも	とりにく とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん こまつな		
12	金	みそラーメン (ちゅうかめん)	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ とうもろこし こまつな にんにく	497 627	17.6 23.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		くらげのちゅうかサラダ	ごまあぶら あぶら さとう ごま	くらげ	もやし にんじん きゅうり		
		さつまいもむしパン	さつまいも こむぎこ さとう ラード				
15	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		506 631	19.6 26.0
		さんしょくそぼろ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく たまご だいす	えだまめ しょうが		
		おかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん		
		みたくさんみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ		
16	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		489 593	20.8 25.2
		あかうおのさいきょうやき	さとう <b>和食の日</b>	あかうお みそ			
		ごもくきんぴら	あぶら さとう	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ		
		たまごじる	こめ	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
17	水	せわりパン	パン	ぎゅうにゅう		477 634	17.8 24.1
		ソーセージ		ソーセージ	トマト		
		スイートポテトサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ		きゅうり にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー にんにく		
		マカロニスープ	マカロニ	ぶたにく			
18	木	ポークカレーライス (ごはん)	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん ブルーン	532 653	15.4 20.4
		わかめサラダ	あぶら	わかめ	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし		
		さくらゼリー	さとう		さくらんぼ レモン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19	金	こめパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう		510 644	24.4 30.4
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ			
		グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり ブロッコリー		
		はるやさいのクリームスープ	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく だししるにゅう チーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス にんにく		
22	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		543 650	21.1 25.5
		さばのこめこやき	こめこ <b>地産地消の日</b>	さば	にんにく		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま ごまあぶら		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ		
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
23	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		522 619	16.4 21.3
		コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぷん	だいす	たまねぎ		
		ツナあえ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		おはなのすましじる	でんぷん パンこ ラード	わかめ かまぼこ とうふ とりにく だいす	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ながねぎ		
24	水	コッパパン	パン	ぎゅうにゅう		424 595	17.7 25.0
		オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご			
		チーズドレッシングサラダ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ハム チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし にんにく		
		やさいスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな にんにく		
25	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		491 614	18.7 24.6
		ほっけのたつたあげ	でんぷん あぶら	ほっけ	しょうが		
		きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	あぶらあげ ちくわ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ		
		さわにわん		ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな		
26	金	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		520 644	21.0 27.2
		ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ		
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん		
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ いわし	にんじん たもぎたけ ながねぎ こまつな		
30	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		522 645	17.5 23.0
		デミグラスソースハンバーグ	でんぷん ラード デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ トマト		
		はるさめサラダ	はるさめ ノンエッグマヨネーズ		もやし きゅうり にんじん		
		しらすぼしのかたまじる	でんぷん	しらすぼし たまご とうふ	たまねぎ にんじん こまつな		

	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)
幼稚園	月平均 508	195	15.7	242	69	2.8	208	0.51	0.36	26	1.8	4.6
	摂取基準 490	16~25	11~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	月平均 633	252	20.8	351	90	3.5	275	0.64	0.53	31	2.4	5.7
	摂取基準 650	21~32	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5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。