

日	曜	献立名	主な食品と働き エネルギーになる		(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)							
					体の組織をつくる	体の調子を整える									
9	火	ごはん	米		牛乳		790	25.9							
		牛乳													
		コロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉	大豆	玉ねぎ										
		ツナあえ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参										
		お花のすまし汁	でん粉 パン粉 ラード	わかめ かまぼこ 豆腐 とり肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 長ねぎ										
10	水	背割パン	パン		牛乳		813	30.4							
		牛乳		ソーセージ	トマト										
		ソーセージ			きゅうり 人参 玉ねぎ										
		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	玉ねぎ 人参 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	豚肉											
11	木	ごはん	米	和食の日	牛乳		757	32.0							
		牛乳													
		あかうおの西京焼き	砂糖		あかうお みそ										
		五目きんぴら	油 砂糖		さつま揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆									
		だまこ汁	米	とり肉 油揚げ	大根 人参 長ねぎ 小松菜										
12	金	キムチラーメン (中華めん)	中華めん 砂糖 油 でん粉	豚肉 昆布 豆乳 みそ	しょうが 人参 白菜 大根 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜	834	31.2								
		牛乳		牛乳											
		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										
		ドーナツ	小麦粉 砂糖 油 でん粉	卵 牛乳											
15	月	ごはん	米	地産地消の日	牛乳		828	32.5							
		牛乳													
		さばの米粉焼き	米粉		さば	にんにく									
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま ごま油		ごぼう きゅうり 人参 枝豆										
		豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 米みそ	大根 人参 長ねぎ 小松菜										
16	火	ポークカレーライス (ごはん)	米	豚肉	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 ブルーネ	803	23.8								
		牛乳		牛乳											
		わかめサラダ	油	わかめ	きゅうり 人参 キャベツ とうもろこし										
		さくらゼリー	砂糖		さくらんぼ レモン										
17	水	米パン	パン 米粉			819	39.2								
		牛乳		牛乳											
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ											
		グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり ブロッコリー										
		春野菜のクリームスープ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラガス にんにく										
18	木	ごはん	米	牛乳		800	32.2								
		牛乳													
		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	しょうが 玉ねぎ										
		ごまあえ	ごま 砂糖	キャベツ もやし 人参											
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ いわし	人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜										
19	金	コッペパン	パン	牛乳		734	30.1								
		牛乳													
		オムレツ	でん粉 砂糖 油	卵											
		チーズドレッシングサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油	ハム チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 とうもろこし にんにく										
		野菜スープ	じゃがいも	とり肉	玉ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜 にんにく										
22	月	ごはん	米	牛乳		784	31.4								
		牛乳													
		三色そぼろ	油 砂糖 でん粉	豚肉 卵 大豆	枝豆 しょうが										
		おかかあえ		かつお節	ほうれん草 きゅうり もやし 人参										
		実だくさんみそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	大根 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ										
23	火	ごはん	米	牛乳		881	34.5								
		牛乳													
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 豆みそ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にら										
		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											
		パンパンジー	油 砂糖 ごま	とり肉	もやし きゅうり 人参										
24	水	米パン	パン 米粉	牛乳		785	35.7								
		牛乳		豚肉 いんげん豆	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく										
		ポークビーンズ	油 じゃがいも 砂糖		きゅうり 人参 とうもろこし 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	パインアップル										
		スティックパインアップル	砂糖												
25	木	ごはん	米	牛乳		801	26.8								
		牛乳													
		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										
		春雨サラダ	春雨 ノンエッグマヨネーズ		もやし きゅうり 人参										
		しらす干しのかきたま汁	でん粉	しらす干し 卵 豆腐	玉ねぎ 人参 小松菜										
26	金	ごはん	米	牛乳		803	30.1								
		牛乳		さんま											
		さんまのかりん揚げ	でん粉 油 黒砂糖 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし 人参 とうもろこし										
		五色あえ		ハム	玉ねぎ 人参 小松菜										
		豆乳みそ汁	油 じゃがいも	とり肉 豆乳 みそ											
30	火	ごはん	米	牛乳		772	30.0								
		牛乳													
		ぼっけの竜田揚げ	でん粉 油	ぼっけ	しょうが										
		切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	油揚げ 竹輪	切り干し大根 人参 白滝 枝豆										
		沢煮わん		豚肉 豆腐	人参 ごぼう 筍 玉ねぎ 小松菜										
			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 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。
	月平均	800	31.1	25.2	382	108	4.6	316	0.81	0.64	37	2.8	7.3		
	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		

<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。