

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 (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		
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	幼	幼
		タコライスのぐ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんにく トマト たまねぎ にんじん	510	19.8
		チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ	セロリ えだまめ	小	小
		レタスのスープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん	633	25.5
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		いかカツ	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	いか		506	18.1
		パリパリあえ	ごま		たくあんづけ もやし きゅうり		
		さわにわん	カミカミ献立	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	601	22.4
5	水	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		やしきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	477	18.4
		チキンナゲット ②	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	とりにく だいず おから			
		フルーツあえ	さとう	とうにゅう	パインアップル みかん りんご ぶどう もも	650	25.3
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ぶたにくのコチュジャンやき	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	498	19.2
		ナムル	ごまあぶら さとう		もやし ほうれんそう にんじん		
		わかめスープ	ごまあぶら	ベーコン わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな にんにく	615	25.0
7	金	くろパン	ぎゅうにゅう	パン くろざとう	ぎゅうにゅう		
		あかうおのマスタードやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお		458	22.3
		キャベツとハムのサラダ	あぶら	ハム	キャベツ にんじん とうもろこし		
		おしむぎのスープ	むぎ あぶら でんぷん	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム スッキーニ こまつな にんにく	636	29.0
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		しゅうまい ②	パンこ こむぎこ さとう ラードでんぷん	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ しょうが	501	16.2
		くらげのちゅうかサラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	もやし にんじん きゅうり		
		はるさめスープ	あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ こまつな	603	20.5
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		さばのたつたあげ	でんぷん あぶら	さば	しょうが	513	17.7
		いそかあえ		のり	キャベツ もやし ほうれんそう		
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ	たまねぎ にんじん こまつな	642	23.4
12	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		チキンパティ	パンこ さとう でんぷん	とりにく だいず	たまねぎ りんご	483	20.8
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし		
		マカロニスープ	マカロニ あぶら でんぷん	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく	639	27.4
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		とりにくのからあげ 幼①小②	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	とりにく		482	16.6
		きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	ちくわ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ		
		とうにゅうみそしる	じゃがいも	なまあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな	640	23.7
14	金	キムチラーメン	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぶたにく こんぶ とうにゅう みそ		
		(ちゅうかめん)	さとう あぶら でんぷん		しょうが にんじん とうもろこし こまつな はくさい	549	20.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこん ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ		
		パンパンジー	あぶら さとう ごま	とりにく	きゅうり もやし にんじん	685	26.8
17	月	ドーナツ	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	たまご だし ぶんにゅう	ぎゅうにゅう		
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが	571	19.8
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ		
18	火	とりつくねのみそしる	でんぷん パンこ ラード	とりにく だいず とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんじん たもぎだけ ながねぎ	677	24.1
		ポークカレーライス	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん	562	19.8
		(ごはん)	カレールウ		ブルーネ		
		だいこんサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり にんじん	683	25.0
19	水	じょうづるさんチーズ	あぶら	かまぼこ			
		ミルクパン	パン	チーズ			
		ひらめのひとくちフライ ②	パンこ でんぷん こめこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう	ひらめ だいず	482	20.6
		コーンサラダ	あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		
20	木	ミネストローネ	あぶら じゃがいも	とりにく いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん スッキーニ にんにく	652	28.1
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		しんじゃがいものそぼろに	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん しめじ しらたき えだまめ	543	21.9
		たまごやき	さとう でんぷん	たまご		654	27.2
21	金	おひたし			ほうれんそう きゅうり にんじん		
		こめパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのシチュー	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ	525	24.1
		スパゲッティサラダ	こむぎこ パター	だし ぶんにゅう チーズ	にんにく パセリ		
24	月	すいか (なま)	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	まぐろ	きゅうり にんじん とうもろこし にんにく すいか	672	31.6
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		チキンカツ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく だいず		535	18.4
		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 しらたき えだまめ		
25	火	みだくさんごじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ だいず みそ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	634	22.9
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		とうふとなすのピリからに	あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	507	18.4
		こまあぶら	ごまあぶら		たけのこ なす ながねぎ チンゲンサイ		
26	水	パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	もやし きゅうり にんじん	636	23.9
		あまなつみかんコンポート	さとう		なつみかん		
		こめパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう			
		チリビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく いんげんまめ	セロリー たまねぎ トマト にんにく にんじん	493	23.3
27	木	オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご	マッシュルーム パセリ	625	30.1
		ツナサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		いわしのこうみソースがけ	でんぷん あぶら さとう	いわし	しょうが にんにく	496	18.7
28	金	ごまあえ	ごま さとう		もやし キャベツ ほうれんそう にんじん		
		すましじる		とりにく とうふ	だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	619	24.6
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ハンバーグ	でんぷん ラード さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト	515	17.6
28	金	もやしサラダ	あぶら さとう	とりにく	もやし にんじん きゅうり		
		しんたまねぎのごまみそしる	じゃがいも ごま	なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	639	23.3

		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 玉ねぎ 長ねぎ し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。
幼稚園	月平均	510	19.6	15.8	270	75	3.6	225	0.48	0.40	20	1.8	4.8	
	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	642	25.5	21.1	381	97	4.4	294	0.61	0.57	26	2.3	6.0	
	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	

<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。