

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			
3	月	ごはん いかカツ パリパリあえ 沢煮わん	牛乳 米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 ごま	牛乳 いか		たくあん漬け もやし きゅうり 人参 ごぼう 筍 玉ねぎ 小松菜	769	27.6
4	火	ごはん タコライスの具 チーズサラダ レタスのスープ	牛乳 米 油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン		にんにく トマト 玉ねぎ 人参 セロリ 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ レタス にんにく	785	30.3
5	水	コッペパン チキンパティ コールスロー マカロニスープ	牛乳 パン パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ 油 でん粉	牛乳 とり肉 豚肉		玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 にんにく	782	32.9
6	木	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	828	28.4
7	金	大根サラダ じょうづるさんチーズ ミニコッペパン	牛乳 油	牛乳 かまぼこ チーズ		大根 きゅうり 人参		
7	金	焼きそば チキンナゲット ③ フルーツあえ	牛乳 パン 中華めん 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 おから 豆乳		玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン パイナップル みかん りんご ぶどう 桃	871	31.5
10	月	ごはん さばの竜田揚げ 磯香あえ かきたま汁	牛乳 米 でん粉 油 でん粉	牛乳 さば のり 卵 豆腐		しょうが キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 小松菜	804	27.6
11	火	ごはん とり肉のから揚げ ② 切り干し大根の炒め煮 豆乳みそ汁	牛乳 米 小麦粉 でん粉 砂糖 油 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 とり肉 竹輪 油揚げ 生揚げ 豆乳 みそ		切り干し大根 人参 白滝 枝豆 大根 人参 玉ねぎ 小松菜	773	27.1
12	水	米パン チリビーンズ オムレツ ツナサラダ	牛乳 パン 米粉 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖 オリーブオイル 油	牛乳 豚肉 いんげん豆 卵 まぐろ		セロリー 玉ねぎ トマト にんにく 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 人参	793	38.4
13	木	ごはん さんまの生姜煮 ごぼうサラダ とりつくねのみそ汁	牛乳 米 砂糖 マヨネーズ ごま でん粉 パン粉 ラード	牛乳 さんま		しょうが ごぼう きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ 大根 人参 たもぎ茸 長ねぎ	812	27.2
14	金	みそラーメン (中華めん)	牛乳 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 とうもろこし 小松菜 にんにく	812	30.8
17	月	ごはん チキンカツ 五目きんぴら 実だくさん呉汁	牛乳 米 パン粉 小麦粉 油 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 とり肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ		ごぼう 人参 白滝 枝豆 大根 人参 長ねぎ 小松菜	805	28.3
18	火	ごはん しゅうまい ② くらげの中華サラダ 春雨スープ	牛乳 米 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉 ラード ごま油 ごま 油 砂糖 油 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 くらげ とり肉		玉ねぎ しょうが しょうが 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 小松菜 にんにく	776	25.7
19	水	米パン かぼちゃのシチュー スパゲッティサラダ すいか(生)	牛乳 パン 米粉 油 じゃがいも 小麦粉 油 バター スパゲッティ オリーブオイル 油	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 まぐろ		玉ねぎ 人参 枝豆 かぼちゃ 南瓜 にんにく パセリ きゅうり 人参 とうもろこし にんにく すいか	828	38.5
20	木	ごはん 豚肉のコチュジャン焼き ナムル わかめスープ	牛乳 米 砂糖 ごま油 油 ごま油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐		玉ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 にんにく	774	30.3
21	金	黒パン あかうおのマスタード焼き キャベツとハムのサラダ 押麦のスープ	牛乳 パン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 麦 油 でん粉	牛乳 あかうお ハム とり肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム スッキーニ 小松菜 にんにく	781	34.9
24	月	ごはん ハンバーグ もやしサラダ 新玉ねぎのごまみそ汁	牛乳 米 でん粉 ラード 砂糖 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 とり肉 生揚げ みそ		玉ねぎ トマト もやし 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	787	27.0
25	火	ごはん 新じゃがいものそぼろ煮 卵焼き おひたし	牛乳 米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 大豆 卵		しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ 白滝 枝豆 ほうれん草 きゅうり 人参	810	32.2
26	水	ミルクパン ひらめのーロフライ ③ コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 パン パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 油 油 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ひらめ 大豆 ハム とり肉 いんげん豆		玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト 玉ねぎ 人参 スッキーニ にんにく	827	34.7
27	木	ごはん 豆腐となすのピリ辛煮 パンサンスー 甘夏みかんコンポート	牛乳 米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 ハム		しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ なす 長ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり 人参 夏みかん	781	28.2
28	金	ごはん いわしの香味ソースがけ ごまあえ すまし汁	牛乳 米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	牛乳 いわし とり肉 豆腐		しょうが にんにく もやし キャベツ ほうれん草 人参 大根 人参 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	772	29.3

	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 長ねぎ 玉ねぎ じゃようづるさんチーズ ◆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	799	30.5	24.4	420	118	5.8	338	0.77	0.61	32	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。