

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)	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん 牛乳 さば青しそ西京焼き ごまあえ 実だくさんみそ汁	米 砂糖 油 ごま 砂糖 じゃがいも		牛乳 さば みそ 豆腐 みそ	キャベツ もやし 人参 大根 人参 こんにゃく しめじ 小松菜 長ねぎ	770	31.0
2	火	ごはん 牛乳 お星さまコロッケ ごぼうサラダ 七タ汁	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 マヨネーズ ごま 油 フォー		牛乳 とり肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ ごぼう きゅうり 人参 枝豆 オクラ たけのこ 玉ねぎ 人参 きくらげ レタス	813	20.7
3	水	米パン 牛乳 豚肉の粒マスタード焼き カラフルサラダ 夏野菜のコンソメスープ クレープ	米 砂糖 油 ドレッシング じゃがいも 砂糖 油 米粉 でん粉	パン 米粉 砂糖 油 70th Anniversary 20th Anniversary HITACHIOTA	牛乳 豚肉 ベーコン かまぼこ なたと 豆乳 大豆	玉ねぎ アスパラガス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ズッキーニ なす 枝豆 レモン	841	39.8
4	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ししゃもフリッター ② パリパリあえ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 でん粉 油 ごま		牛乳 豆腐 豚肉 豆みそ 子持ちししゃも おきあみ あおさ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にら たくあん漬け キャベツ きゅうり	871	34.0
5	金	黒パン 牛乳 オムレツ コーンサラダ マカロニスープ	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 油 油 砂糖 マカロニ 油		牛乳 卵 豚肉	キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 にんにく	760	29.7
8	月	ごはん 牛乳 あかうおの西京焼き 春雨サラダ とりつくねのみそ汁	米 砂糖 春雨 オリーブオイル 油 砂糖 でん粉 パン粉 ラード		牛乳 あかうお みそ まぐろ とり肉 大豆 生揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 人参 たもぎ 長ねぎ	753	30.0
9	火	ごはん 牛乳 三色そばろ 磯香あえ 豆乳みそ汁	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 じゃがいも		牛乳 豚肉 卵 大豆 のり とり肉 豆乳 米みそ	枝豆 しょうが キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜	776	32.7
10	水	ミルクパン 牛乳 あじフライ マスタードドレッシングサラダ とうがんのスープ	パン 小麦粉 パン粉 油 オリーブオイル じゃがいも		牛乳 あじ まぐろ 豚肉	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 とうもろこし とうがん 玉ねぎ 人参 小松菜 マッシュルーム にんにく	814	37.9
11	木	夏野菜のカレーライス (ごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ メロンゼリー	米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油 ごま 砂糖		とり肉 牛乳	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ 枝豆 プルーン こんにゃく キャベツ きゅうり 人参 メロン	796	24.3
12	金	とり南ばんうどん (ソフトめん) 牛乳 かき揚げ 山吹あえ	ソフトめん 油 でん粉 さつまいも 小麦粉 油 油 砂糖		とり肉 生揚げ 牛乳 卵	人参 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 春菊 ほうれん草 もやし	783	28.4
16	火	ごはん 牛乳 ほっけ竜田揚げ ピリ辛きんぴら すまし汁	米 でん粉 油 油 ごま油 砂糖		牛乳 ほっけ 豚肉 わかめ とり肉 豆腐	しょうが ごぼう 人参 白滝 枝豆 人参 小松菜 長ねぎ	768	30.8
17	水	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ グリーンサラダ バインアップルコンポート	パン 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング 砂糖		牛乳 豚肉 いんげん豆 チーズ	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり 枝豆 バインアップル	746	30.8
18	木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ② パンパンジー 中華風コーンスープ	米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 ごま でん粉		牛乳 えび たら とり肉 卵 ベーコン	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし	794	27.3
19	金	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ③ スパゲッティサラダ グリーンポターージュ	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 油 スパゲッティ 油 油 じゃがいも 小麦粉 バター		牛乳 とり肉 大豆 おから 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース 枝豆 にんにく	838	34.8

	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)	◆常陸太田市産 米 米粉 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ なす ズッキーニ ◆材料の都合により献立が変更になる
月平均	795	30.9	24.8	387	113	5.0	310	0.79	0.63	36	28	7.1	
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。