

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と ほとらき (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		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ほったたあげ ピリからきんぴら すましじる	こめ でんぷん あぶら あぶら ごまあぶら さとう	和食の日 ぎゅうにゅう ほつけ ぶたにく わかめ とりにく どうふ		幼 小	幼 小
2	火	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい ② パンパンジー ちゅうかふうコンスープ	こめ こむぎこ パンこ でんぷん あぶら あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう えび たら とりにく たまご ベーコン		514 615	17.4 22.1
3	水	コッパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ② スパゲッティサラダ グリーンポタージュ	パン こむぎこ パンこ でんぷん あぶら スパゲッティ あぶら あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく だいす おから ぶたにく ぎゅうにゅう たっしふんにゅう チーズ		534 703	21.0 28.1
4	木	ごはん ぎゅうにゅう おほしさまコロッケ ごぼうサラダ たなはたじる	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ごま あぶら フォー	七夕献立 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン		525 627	13.3 17.1
5	金	コッパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ グリーンサラダ パインアップルコンポート	パン あぶら じゃがいも さとう ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ		449 618	18.3 26.1
8	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ いそかあえ とうにゅうみそじる	こめ さとう でんぷん あぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいす のり とりにく とうにゅう こめみそ		507 628	21.7 28.1
9	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき はるさめサラダ とりつくねのみそじる	こめ さとう はるさめ オリーブオイル あぶら さとう でんぷん パンこ ラード	ぎゅうにゅう あかうお みそ まくろ とりにく だいす なまあげ みそ		489 607	19.2 25.0
10	水	こめパン ぎゅうにゅう ぶたにくのつばマスタードやき カラフルサラダ なつやさいのコンソメスープ クレープ	パン こめこ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも さとう あぶら でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン かまぼこ なんと とうにゅう だいす		560 697	24.8 32.7
11	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ししゃもフリッター ① パリパリあえ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく まめみそ こもちししゃも おきあみ あおさ		553 670	21.6 27.3
12	金	わふうちゃんぽんうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら やまぶきあえ	ソフトめん あぶら でんぷん こむぎこ でんぷん あぶら あぶら さとう でんぷん	とりにく なんと とうにゅう ぎゅうにゅう たまご		612 375	25.3 17.3
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さばあおしそさいきょうやき ごまあえ みだくさんみそじる	こめ さとう あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ どうふ こめみそ		504 623	20.2 26.1
17	水	くるパン ぎゅうにゅう オムレツ コーンサラダ マカロニスープ	パン くるざとう でんぷん さとう あぶら あぶら さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく		439 623	17.5 25.0
18	木	なつやさいのカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう こんにやくサラダ メロンゼリー	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら ごま さとう	とりにく ぎゅうにゅう		529 649	15.9 20.8
19	金	ミルクパン ぎゅうにゅう あじフライ マスタードレッシングサラダ とうがんのスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ まくろ ぶたにく		473 650	22.9 30.2

	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 496	19.3	15.5	241	70	2.9	201	0.49	0.37	25	1.6	4.5
小学校	月平均 639	25.7	21.3	350	92	3.6	276	0.63	0.56	32	2.2	5.7
	探査基準 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 玉ねぎ 長ねぎ
なす スキーキ二
◆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>
食育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。