

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		
2	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	791	28.4
		チキンカツ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	とり肉 大豆		
		和風サラダ		油 砂糖	とり肉		
		かきたま汁		でん粉	卵 豆腐		
3	火	秋なすのカレーライス (ごはん)	牛乳	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉	790	25.6
					牛乳		
		わかめサラダ		油 砂糖	わかめ かまぼこ		
		巨峰(生) ⑤			巨峰		
4	水	ミルクパン	牛乳	パン	牛乳	782	32.9
		ミートボール②		パン粉 でん粉 油 砂糖	とり肉 大豆		
		コールスロー		ノンエッグマヨネーズ 油	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく		
		マカロニスープ		マカロニ 油 でん粉	とり肉		
5	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	815	32.1
		スタミナ焼肉		砂糖 ごま油 ごま	豚肉		
		もやしサラダ		オリーブオイル 油 砂糖	まぐろ		
		豆乳みそ汁		じゃがいも	ベーコン 豆乳 みそ		
6	金	コッペパン	牛乳	パン	牛乳	782	34.9
		あかうおのバジルマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ 油	あかうお		
		チーズサラダ		油 砂糖	チーズ		
		トマトと押麦のスープ		油 じゃがいも 麦 でん粉	ソーセージ		
9	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	767	29.1
		あじフライ		小麦粉 パン粉 油	あじ		
		バリバリあえ					
		豚汁		油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ		
10	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	775	30.3
		豆腐のキムチ煮		砂糖 油 ごま油	豆腐 豚肉 昆布 豆みそ		
		ナムル		でん粉 砂糖 油 ごま油	卵		
		冷凍みかん(生)					
11	水	黒パン	牛乳	パン 黒砂糖	牛乳	833	32.6
		とり肉の香草焼き②		でん粉 油	とり肉		
		ツナサラダ		オリーブオイル 油	まぐろ		
		コーンチャウダー		油 じゃがいも 小麦粉 バター	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳		
12	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	777	27.3
		さんまのしょうが煮		砂糖	さんま		
		五目きんぴら		油 砂糖	さつま揚げ		
		ごまみそ汁		じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ		
13	金	とんこつラーメン (中華めん)	牛乳	中華めん 油 でん粉	豚肉 なんと	775	31.6
					牛乳		
		ぎょうざ②		小麦粉 ごま油 油	豚肉 とり肉 大豆		
		くらげの中華サラダ		ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ		
17	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	791	30.9
		いわしのかりん揚げ		でん粉 油 砂糖 黒砂糖	いわし		
		磯香あえ			のり		
		だまこ汁		米	とり肉 油揚げ		
18	水	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳	788	35.8
		チリビーンズ		油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆 いんげん豆		
		キャベツとコーンのサラダ		油	とり肉		
		ラ・フランスゼリー		砂糖			
19	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	775	30.9
		高菜そぼろ		油 砂糖	豚肉 大豆		
		おかかあえ			かつお節		
		骨元気みそ汁		じゃがいも	生揚げ 米みそ いわし		
20	金	コッペパン	牛乳	パン		811	33.4
		チョコクリーム		ココア 砂糖 小麦粉 ショートニン ゲ			
		フィレオチキン		でん粉 小麦粉 油	牛乳		
		スパゲッティサラダ		スパゲッティ オリーブオイル 油	とり肉		
24	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	803	25.4
		ハンバーグ		でん粉 ラード	とり肉 豚肉 大豆		
		ごぼうサラダ		砂糖 マヨネーズ ごま			
		さつまいものみそ汁		さつまいも	油揚げ みそ		
25	水	コッペパン	牛乳	パン	牛乳	781	29.6
		クロック		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油	大豆		
		マスタードドレッシングサラダ		オリーブオイル	ハム		
		ミネストローネ		油 じゃがいも	とり肉 いんげん豆		
26	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	809	34.5
		さばの塩焼き			さば		
		切り干し大根の炒め煮		油 砂糖	竹輪 油揚げ		
		とりつくねのすまし汁		でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 豆腐		
27	金	ハヤシライス(ごはん)	牛乳	米 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	豚肉	782	24.9
					牛乳		
		大根サラダ		油	かまぼこ		
		スティックパインアップル		砂糖			
30	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	841	25.6
		春巻		春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油	豚肉		
		中華サラダ		砂糖 ごま油	ハム		
		ピリ辛卵スープ		油 ごま油 でん粉	卵 豚肉		

	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 なす 長ねぎ 巨峰 ◆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	793	30.3	24.6	383	106	4.9	308	0.78	0.61	36	2.9	7.8	
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.90	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。