

日	曜	献立名	主な食品と働き			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			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		
1	火	ごはん 豆腐の中華煮 もやしサラダ オレンジ(生)	牛乳 米 油 砂糖 でん粉 ごま油 オリーブオイル 油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 まぐろ	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 小松菜 もやし 人参 きゅうり オレンジ	775	31.2
2	水	コッペパン ホキフライ チーズサラダ トマトと押麦のスープ	牛乳 パン パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 麦 オリーブオイル	牛乳 ホキ チーズ いんげん豆	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく トマト	737	30.4
3	木	ごはん デミグラスソースハンバーグ れんこんサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 米 でん粉 ラード デミグラスソース ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 生揚げ みそ	玉ねぎ マッシュルーム トマト れんこん きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜	820	26.3
4	金	ココアパン オムレツ ツナサラダ ラビオリスープ	牛乳 パン ココア 砂糖 油 オリーブオイル 油 砂糖 小麦粉 パン粉 油	牛乳 卵 まぐろ 豚肉	トマト キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	791	30.0
7	月	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 骨元気みそ汁	牛乳 米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 ほっけ ひじき 竹輪 油揚げ とり肉 生揚げ みそ いわし	人参 白滝 枝豆 人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜	741	33.6
8	火	ポークカレーライス(ごはん) 切干大根サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ごはん 油 じゃがいも カレールーウ 油 砂糖	豚肉 牛乳 かまぼこ	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 ブルーン 切り干し大根 きゅうり 人参 ブルーベリー	811	24.7
9	水	ミルクパン とり肉のから揚げ③ ガーリックドレッシングサラダ マセドアンスープ	牛乳 パン 小麦粉 でん粉 砂糖 油 オリーブオイル 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 まぐろ ソーセージ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく しょうが 大根 玉ねぎ 人参 小松菜	852	36.4
10	木	ごはん ぎょうざ② くらげの中華サラダ 春雨スープ	牛乳 米 小麦粉 ごま油 油 ごま油 ごま 油 砂糖 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 くらげ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ なら もやし 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 小松菜 にんにく	741	22.7
11	金	きつねうどん(ソフトめん) やさいも 磯香あえ	牛乳 米 ソフトめん さつまいも	牛乳 とり肉 油揚げ 牛乳	大根 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし ほうれん草	685	27.4
15	火	ごはん あかうおのみそマヨネーズ焼き 大根サラダ ピリ辛豚汁	牛乳 米 ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル 油 油 じゃがいも	牛乳 あかうお みそ まぐろ 豚肉 豆腐 米みそ	大根 きゅうり 人参 人参 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	769	31.8
16	水	米パン 秋野菜のクリームシチュー ブロッコリーサラダ スティックパインアップル	牛乳 パン 米粉 さつまいも じゃがいも 小麦粉 油 バター 油 砂糖	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ハム	玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし パインアップル	776	34.8
17	木	ごはん 春巻 パンパンジーサラダ 中華風コンソスープ	牛乳 米 春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが 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	885	24.9
18	金	ミルクパン コロッケ イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 大豆 ハム とり肉	人参 とうもろこし 玉ねぎ いんげん ブロッコリー きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 にんにく	835	31.7
21	月	ごはん さんまのカレー竜田揚げ 春雨サラダ 里芋とヤーコンのみそ汁	牛乳 米 でん粉 油 春雨 油 砂糖 里芋	牛乳 さんま とり肉 生揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 ヤーコン 大根 人参 長ねぎ	824	24.9
22	火	ごはん 肉じゃが 卵焼き パリパリあえ	牛乳 米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 さつまいも 卵	玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆 干し椎茸 たくあん漬け キャベツ きゅうり	798	29.8
23	水	コッペパン トマトソースソーセージ コールスロー コンソメスープ	牛乳 パン 油 ノンエッグマヨネーズ 油 麦 じゃがいも	牛乳 ソーセージ ハム とり肉	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ	794	32.7
24	木	ごはん とんかつ しょうがあえ すまし汁	牛乳 米 パン粉 でん粉 油	牛乳 豚肉 大豆 わかめ とり肉 豆腐	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが 人参 小松菜 長ねぎ たもぎ茸	730	28.2
25	金	ごはん 三色そばろ おひたし きのこのみそ汁	牛乳 米 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 大豆 とり肉 みそ	人参 枝豆 しょうが キャベツ もやし 人参 大根 人参 舞茸 しめじ 長ねぎ	759	32.7
28	月	ごはん 豚肉のコチュジャン焼き 海藻サラダ フォーのスープ	牛乳 米 砂糖 ごま油 油 油 フォー	牛乳 豚肉 わかめ 昆布 ぶりのり かまぼこ ベーコン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 たけのこ 玉ねぎ 大根 人参 きくらげ 小松菜 にんにく	771	29.2
29	火	ごはん いわしのかば焼き からしあえ ごまみそ汁	牛乳 米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ みそ	もやし キャベツ ほうれん草 人参 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	766	28.4
30	水	米パン ペンのミートソース フレンチサラダ チーズ③	牛乳 パン 米粉 マカロニ 油 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 大豆 卵 チーズ	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり 人参	797	36.4
31	木	ごはん さばのみそ煮 きんぴら 豆乳みそ汁	牛乳 米 砂糖 油 砂糖	牛乳 さば みそ さつまいも とり肉 豆乳 みそ	ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆 大根 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ	844	34.7

	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(Raμg)	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)
月平均	786	30.1	24.2	399	106	4.6	337	0.78	0.61	34	2.9	7.0
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

◆常陸太田市産  
米 米粉 きゅうり 長ねぎ  
◆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。