

| 日  | 曜 | 献立名                                                | 主な食品と働き<br>(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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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                                                         |                 |              |
| 1  | 金 | ミルクパン<br>マスタードソースソーセージ<br>コーンサラダ<br>マセドアンスープ       | 牛乳<br>パン<br>油 砂糖<br>ドレッシング<br>じゃがいも                                         | 牛乳<br>ソーセージ<br>とり肉                                    | 玉ねぎ トマト<br>キャベツ きゅうり とうもろこし 人参<br>大根 玉ねぎ 人参 小松菜                  | 819             | 33.9         |
| 5  | 火 | ごはん<br>肉そぼろ<br>磯香あえ<br>わかめとじゃがいものみそ汁               | 牛乳<br>米<br>油 砂糖<br>じゃがいも                                                    | 牛乳<br>豚肉 大豆<br>のり<br>わかめ 生揚げ みそ                       | しょうが 人参 玉ねぎ 枝豆<br>キャベツ もやし 人参 ほうれん草<br>玉ねぎ 人参                    | 756             | 29.3         |
| 6  | 水 | コッパパン<br>コロッケ<br>ツナサラダ<br>ミネストローネ                  | 牛乳<br>パン<br>じゃがいも パン粉 小麦粉<br>砂糖 油 でん粉<br>オリーブオイル 油<br>オリーブオイル マカロニ<br>じゃがいも | 牛乳<br>大豆<br>まぐろ<br>ベーコン いんげん豆                         | 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり 人参<br>トマト 玉ねぎ 人参 にんにく                           | 827             | 28.7         |
| 7  | 木 | ごはん<br>あかうおの<br>カレーマヨネーズ焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>吉野汁    | 牛乳<br>米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>油 砂糖<br>里芋 でん粉                                     | 牛乳<br>あかうお<br>油揚げ 竹輪<br>とり肉                           | 切り干し大根 人参 白滝 枝豆<br>小松菜 大根 人参 長ねぎ しょうが                            | 747             | 30.7         |
| 8  | 金 | みそラーメン（中華めん）<br>チキンサラダ<br>台湾バナナ（生）                 | 中華めん<br>油<br>牛乳<br>油 ごま ドレッシング<br>バナナ                                       | 豚肉 みそ<br>牛乳<br>とり肉                                    | しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ<br>とうもろこし 小松菜 にんにく<br>もやし 人参 きゅうり           | 774             | 31.2         |
| 11 | 月 | ごはん<br>おろしソース豆腐ハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>豆乳みそ汁            | 牛乳<br>米<br>でん粉 油<br>砂糖 マヨネーズ ごま<br>油 じゃがいも                                  | 牛乳<br>豆腐 とり肉 おから<br>ベーコン 豆乳 みそ                        | 玉ねぎ 人参 大根<br>ごぼう きゅうり 人参 枝豆<br>玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜                 | 789             | 25.5         |
| 12 | 火 | ごはん<br>さんまのしょうが煮<br>ごまあえ<br>とりつくねのみそ汁              | 牛乳<br>米<br>砂糖<br>ごま 砂糖<br>でん粉 パン粉 ラード                                       | 牛乳<br>さんま<br>とり肉 大豆 豆腐 みそ                             | しょうが<br>キャベツ もやし 人参<br>玉ねぎ 大根 人参 たもぎ草 長ねぎ                        | 762             | 27.2         |
| 14 | 木 | ごはん<br>ピビンパの具（肉の香味炒め）<br>ピビンパの具（ナムル）<br>ワタンスープ     | 牛乳<br>米<br>砂糖 油<br>でん粉 砂糖 ごま油<br>ワタシ ごま油                                    | 牛乳<br>豚肉<br>卵<br>なると                                  | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>もやし ほうれん草 人参<br>玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ にんにく             | 763             | 30.1         |
| 15 | 金 | 米パン<br>茨城をたべようトマト煮<br>里川カボチャのサラダ<br>茨城県産さつまいものプリン  | 牛乳<br>パン 米粉<br>油 じゃがいも さつまいも 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖 さつまいも                   | 牛乳<br>豚肉<br>豆乳                                        | トマト 玉ねぎ 人参 れんこん<br>かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ                              | 783             | 30.4         |
| 18 | 月 | ごはん<br>いわしのかりん揚げ<br>おかあえ<br>けんちん汁                  | 牛乳<br>米<br>でん粉 油<br>砂糖 黒砂糖<br>油                                             | 牛乳<br>いわし<br>かつお節<br>とり肉 豆腐                           | キャベツ もやし きゅうり<br>大根 人参 ごぼう 白菜 長ねぎ<br>にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参<br>ブルー | 753             | 28.6         |
| 19 | 火 | ポークカレーライス（ごはん）<br>こんにゃくサラダ<br>じょうづるさんチーズ           | 牛乳<br>米<br>油 じゃがいも カレールウ<br>砂糖 ごま油 ごま                                       | 豚肉<br>牛乳<br>チーズ                                       | にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参<br>ブルー<br>こんにゃく キャベツ きゅうり 人参                | 831             | 27.6         |
| 20 | 水 | 黒パン<br>茨城県産野菜の<br>塩こうじシチュー<br>のりサラダ<br>オレンジ（生）     | 牛乳<br>パン 黒砂糖<br>じゃがいも 油<br>小麦粉 バター<br>オリーブオイル 油                             | 牛乳<br>とり肉 脱脂粉乳<br>チーズ 牛乳<br>まぐろ のり                    | 玉ねぎ 人参 れんこん 小松菜 黄ピーマン<br>キャベツ きゅうり 人参<br>オレンジ                    | 801             | 32.0         |
| 21 | 木 | ごはん<br>さばの塩焼き<br>れんこんとヤーコンのきんぴら<br>実だくさんみそ汁        | 牛乳<br>米<br>油 砂糖<br>じゃがいも                                                    | 牛乳<br>さば<br>豚肉<br>豆腐 油揚げ みそ                           | れんこん 人参 ヤーコン 白滝<br>大根 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ                             | 786             | 33.0         |
| 22 | 金 | ごはん<br>スタミナ焼肉<br>大根サラダ<br>しらす干しのかきたま汁              | 牛乳<br>米<br>砂糖 ごま油<br>油<br>でん粉                                               | 牛乳<br>豚肉<br>かまぼこ<br>しらす干し 卵 豆腐                        | 玉ねぎ にんにく<br>大根 きゅうり 人参<br>玉ねぎ 人参 小松菜                             | 773             | 31.5         |
| 25 | 月 | ごはん<br>あじフライ<br>パリパリあえ<br>芋の子汁                     | 牛乳<br>米<br>小麦粉 パン粉 油<br>里芋                                                  | 牛乳<br>あじ<br>生揚げ みそ                                    | たくあん漬け キャベツ きゅうり<br>大根 人参 こんにゃく 小松菜 長ねぎ                          | 753             | 26.5         |
| 26 | 火 | ごはん<br>常陸牛のすき焼き<br>じょうづるさん卵焼き<br>紅白おひたし<br>りんごのタルト | 味つけのり<br>牛乳<br>米 砂糖<br>砂糖 油<br>砂糖 でん粉<br>米粉 砂糖 でん粉 油                        | 合併20周年記念給食<br>のり<br>牛乳<br>牛肉 豆腐<br>卵<br>かまぼこ<br>豆乳 大豆 | 人参 白菜 白滝 長ねぎ<br>もやし キャベツ きゅうり<br>りんご                             | 853             | 30.2         |
| 27 | 水 | コッパパン<br>チキンナゲット ③<br>スイートポテトサラダ<br>冬野菜のコンソメスープ    | 牛乳<br>パン<br>小麦粉 パン粉 でん粉 油<br>さつまいも ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも                      | 牛乳<br>とり肉 大豆 おから<br>ベーコン                              | きゅうり 人参 玉ねぎ<br>玉ねぎ 人参 大根 カリフラワー ブロッコリー                           | 786             | 27.7         |
| 28 | 木 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ししゃもフリッター ②<br>春雨サラダ              | 牛乳<br>米<br>油 砂糖 でん粉 ごま油<br>小麦粉 でん粉 油<br>春雨 油 砂糖                             | 牛乳<br>豆腐 豚肉 豆みそ<br>持ちししゃも おきあみ あおさ<br>ハム              | にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にら<br>キャベツ きゅうり 人参                          | 921             | 32.9         |
| 29 | 金 | 米パン<br>ポークビーンズ<br>スパゲッティサラダ<br>スライスパインアップル         | 牛乳<br>パン 米粉<br>油 じゃがいも 砂糖<br>スパゲッティ 油<br>砂糖                                 | 牛乳<br>豚肉 いんげん豆<br>まぐろ                                 | トマト 玉ねぎ 人参 にんにく<br>きゅうり 人参 とうもろこし<br>パインアップル                     | 774             | 34.6         |

|      | 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) | ◆常陸太田市産<br>米 米粉 きゅうり 長ねぎ 里川カボチャ<br>◆材料の都合により献立が変更になることも<br>あります。 |
|------|-------------|----------|--------|-----------|------------|-------|-------------|------------|------------|-----------|----------|----------|------------------------------------------------------------------|
| 月平均  | 792         | 30.1     | 24.6   | 385       | 112        | 4.6   | 304         | 0.80       | 0.60       | 33        | 2.7      | 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    |                                                                  |

## &lt;お知らせ&gt;

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。