

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき			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		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		幼 522 小 627	幼 17.9 小 22.1
		にくだんご②	パンこ でんぷん さとう あぶら	とりにく だいず	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ながねぎ		
		はるさめサラダ	はるさめ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		ごまみそしる	じゃがいも ごま	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな		
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		492 610	19.2 25.0
		ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ たくあんづけ キャベツ きゅうり		
		パリパリあえ			だいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな		
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ いわし			
4	水	コッパパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		468 624	18.5 24.7
		チキンカツ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく だいず			
		コーンサラダ	あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
		おしむぎのカレースープ	むぎ あぶら でんぷん	ソーセージ	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー にんにく		
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		505 614	21.7 26.8
		あかうおのみそチーズやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお チーズ こめみそ			
		きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ		
		とりつくねのすましじる	でんぷん パンこ ラード	とりにく だいず とうふ	たまねぎ だいこん にんじん たもぎたけ ながねぎ こまつな		
6	金	くろパン ぎゅうにゅう	パン くろざとう	ぎゅうにゅう		469 650	18.8 26.7
		ふゆやさいのクリームシチュー	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	とりにく いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー カリフラワー にんにく		
		ツナサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		りんご（なま）			りんご		
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		555 647	14.9 19.2
		はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん ラード あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが		
		ナムル	さとう ごまあぶら		もやし ほうれんそう にんじん		
		たまごとわかめのスープ	でんぷん ごまあぶら	たまご わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく		
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		486 601	20.5 26.7
		みそそばろ	あぶら さとう	ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが ヤーコン こまつな		
		いそかあえ		のり	もやし キャベツ きゅうり		
		さわにわん		とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ		
11	水	こめパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		514 646	22.4 28.8
		いばらきやさいの ブラウンシチュー	あぶら さといも デミグラスソース	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん れんこん マッシュルーム ごぼう トマト にんにく		
		いばらきけんさんたまごのオムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご			
		だいこんサラダ	あぶら	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん		
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		534 626	21.5 25.7
		いばらきけんさんさばのこめこあげ	こめこ あぶら	さば	にんにく		
		おひたし			キャベツ きゅうり ほうれんそう		
		とんじる	あぶら さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
13	金	おおたけんちんうどん （ソフトめん）	ソフトめん あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな いもがら	496 634	18.2 24.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	れんこん きゅうり にんじん		
		やきいも	さつまいも				
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		508 604	17.1 21.5
		かつおのメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	かつお	たまねぎ しょうが		
		わふうサラダ	あぶら	かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん		
		キムチのみそしる	あぶら	ぶたにく こんぶ とうふ みそ	にんじん はくさい だいこん ながねぎ しょうが にんにく もやし こまつな		
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		536 654	19.8 25.2
		とうふのピリからに	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ながねぎ チンゲンサイ		
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	もやし きゅうり にんじん		
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
18	水	コッパパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		454 612	17.8 24.4
		フライドチキン	こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく だいず			
		はなやさいサラダ	ごま ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし		
		ほしのミネストローネ	あぶら こめこマカロニ じゃがいも	ベーコン いんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん にんにく		
19	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		487 602	20.7 27.2
		たらゆあんみそやき	さとう	たら みそ	ゆず		
		ごもくきんびら	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん しらたき えだまめ かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ながねぎ		
		ほうとう	ほうとう あぶら	とりにく みそ			
20	金	ミルクまるパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		492 615	23.1 28.8
		もみのきハンバーグ	でんぷん ラード さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト		
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	チーズ	きゅうり にんじん えだまめ		
		やさいスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー にんにく		
		クリスマスケーキ	さとう こむぎこ チョコレート ココア あぶら でんぷん	たまご ぎゅうにゅう			
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		542 642	18.9 23.1
		さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま さとう		ごぼう きゅうり にんじん		
		とうにゅうみそしる		とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな		
24	火	ポークカレーライス （ごはん）	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん ブルーン	526 649	15.6 20.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		もやしサラダ	あぶら さとう	とりにく	もやし にんじん きゅうり		
		スライスパインアップル	さとう		パインアップル		

		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)
幼稚園	月平均	505	192	158	262	72	4.1	200	0.47	0.36	21	1.7	4.6
	摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	月平均	627	248	206	371	93	4.7	264	0.62	0.54	26	2.2	5.7
	摂取基準	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 白菜 大根 長ねぎ
いもがら フロマーシュブラン

◆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。