

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	米	牛乳		818	23.1
		春巻	春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが		
		ナムル	砂糖 ごま油		もやし ほうれん草 人参		
		卵とわかめのスープ	でん粉 ごま油	卵 わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく		
3	火	ごはん	米	牛乳		802	30.1
		豆腐のピリ辛煮	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 長ねぎ チンゲンサイ		
		パンサンスー	春雨 砂糖 ごま油	ハム			
		ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	もやし きゅうり 人参		
4	水	コッペパン	パン	牛乳		779	34.7
		ハンバーグ	でん粉 ラード	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 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 人参 枝豆		
		野菜スープ	じゃがいも	とり肉	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム ブロッコリー にんにく		
5	木	ごはん	米	牛乳		775	26.3
		さんまのしょうが煮	砂糖	さんま	しょうが		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま 砂糖		ごぼう きゅうり 人参		
		豆乳みそ汁		豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	大根 人参 玉ねぎ とうもろこし 小松菜		
6	金	コッペパン	パン	牛乳		781	30.8
		チキンカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 油	とり肉 大豆			
		コーンサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし 人参		
		押麦のカレースープ	麦 油 でん粉	ソーセージ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー にんにく		
9	月	ごはん	米	牛乳		756	32.3
		みそそば	油 砂糖	豚肉 大豆 みそ	にんにく しょうが ヤーコン 小松菜		
		磯香あえ		のり	もやし キャベツ きゅうり		
		沢煮わん		とり肉 豆腐	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ		
10	火	ごはん	米	牛乳		798	30.7
		茨城県産さばの米粉揚げ	米粉 油	さば	にんにく		
		おひたし			キャベツ きゅうり ほうれん草		
		豚汁	油 さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 長ねぎ 小松菜		
11	水	黒パン	パン 黒砂糖	牛乳		797	31.5
		冬野菜のクリームシチュー	油 じゃがいも 小麦粉 油 バター	とり肉 いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー カリフラワー にんにく		
		ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参		
		りんご(生)			りんご		
12	木	ごはん	米	牛乳		775	33.3
		あかうおのみそチーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	あかうお チーズ 米みそ			
		切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	油揚げ さつまいも	切り干し大根 人参 白滝 枝豆		
		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	玉ねぎ 大根 人参 たもぎ草 長ねぎ 小松菜		
13	金	五目うどん(ソフトめん)	ソフトめん	とり肉 油揚げ なたと	大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 干し椎茸	802	28.7
		さつまいもの天ぷら	さつまいも 小麦粉 でん粉 油				
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参		
16	月	ポークカレーライス (ごはん)	米 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 ブルーベリー	794	23.9
		もやしサラダ	油 砂糖	とり肉	もやし 人参 きゅうり		
		スライスパインアップル	砂糖		パインアップル		
17	火	ごはん	米	牛乳		759	33.7
		たらのゆうあんみそ焼き	砂糖	たら みそ	ゆず		
		五目きんぴら	油 砂糖	豚肉	ごぼう 人参 白滝 枝豆		
		ほうとう	ほうとう 油	とり肉 みそ	かぼちゃ 大根 人参 白菜 長ねぎ		
18	水	米パン	パン 米粉	牛乳		798	35.3
		茨城野菜の ブラウンシチュー	油 里芋 デミグラスソース	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 れんこん マッシュルーム ごぼう トマト にんにく		
		茨城県産卵のオムレツ	でん粉 砂糖 油	卵			
		大根サラダ	油	まぐろ	大根 きゅうり 人参		
19	木	ごはん	米	牛乳		800	27.4
		肉団子③	パン粉 でん粉 砂糖 油	とり肉 大豆	ごぼう 玉ねぎ 人参 れんこん 長ねぎ		
		春雨サラダ	春雨 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 人参		
		ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜		
20	金	ミルク丸パン	パン	牛乳		785	33.1
		フライドチキン	小麦粉 でん粉 油	とり肉	にんにく		
		花野菜サラダ	ごま ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人参 とうもろこし		
		星のミネストローネ	油 米粉マカロニ じゃがいも	ベーコン いんげん豆	玉ねぎ トマト 人参 にんにく		
クリスマスケーキ	砂糖 小麦粉 チョコレート ココア 油 でん粉	卵 牛乳					
23	月	ごはん	米	牛乳		773	26.8
		かつおのメンチカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 油	かつお	玉ねぎ しょうが		
		和風サラダ	油	かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参		
		キムチのみそ汁	砂糖 油	豚肉 昆布 豆腐 みそ	人参 白菜 大根 長ねぎ しょうが にんにく もやし 長ねぎ 小松菜		
24	火	ごはん	米	牛乳		753	29.3
		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	しょうが 玉ねぎ		
		パリパリあえ			たくあん漬け キャベツ きゅうり		
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ いわし	大根 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜		

	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)
月平均	785	30.1	24.2	409	112	6.1	299	0.78	0.61	33	2.8	7.1
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 白菜 大根 長ねぎ
いもがら フロマーージュブラン

◆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。文科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。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。