

日	曜	こんだてめい	おもな エネルギーになる	しょくひん と はたらき	（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）	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	水	ミルクパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				幼	幼
		チキンナゲット②	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	とりにく だいず おから				557	19.5
		スイートポテトサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ				きゅうり にんじん たまねぎ	719	25.6
		ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン いんげんまめ			トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく		
9	木	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				557	22.7
		さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ					
		ごもくきんぴら	あぶら さとう	さつまあげ			ごぼう にんじん しらたき えだまめ		
		けんちんじる	あぶら さといも	とりにく とうふ あぶらあげ			だいこん にんじん ながねぎ	660	27.2
10	金	キムチラーメン（ちゅうかめん）	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん	ぶたにく こんぶ とうにゅう 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 たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな	501	18.5
		ギョウにゅう		ギョウにゅう				637	24.7
		あげぎょうざ②	こむぎこ あぶら ラード でんぷん	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にら		
		くらげのちゅうかサラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ			もやし にんじん きゅうり		
14	火	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				502	20.1
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ					
		パリパリあえ					たくあんづけ キャベツ きゅうり		
		かきたまじる	でんぷん	たまご こうやどうふ			たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	619	26.1
15	水	コッペパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう					
		ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく いんげんまめ			トマト たまねぎ にんじん にんにく	486	22.0
		だいこんサラダ	あぶら	とりにく			だいこん きゅうり にんじん		
		じょうづるさんチーズ		チーズ				656	29.6
16	木	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう					
		ビビンバのぐ（ぶたにくのこうみいため）	あぶら さとう	ぶたにく			しょうが にんにく たまねぎ しめじ	500	18.9
		ビビンバのぐ（ナムル）	あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	たまご			もやし ほうれんそう にんじん	620	25.4
		ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	なると			にんじん こまつな ながねぎ たけのこ メンマ にんにく		
17	金	コッペパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう					
		トマトソースソーセージ	あぶら	ソーセージ			たまねぎ トマト	479	19.6
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら	チーズ			キャベツ きゅうり とうもろこし		
		マカロニスープ	マカロニ	ぶたにく			たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム こまつな にんにく	640	26.4
20	月	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう					
		さんしょくそぼろ	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく たまご だいず			えだまめ しょうが	513	20.6
		こんにゃくサラダ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ まぐろ			こんにゃく きゅうり にんじん	634	26.7
		さといものみそしる	さといも	とうふ みそ			だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
21	火	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう					
		スタミナやきにく	さとう ごまあぶら	ぶたにく			たまねぎ にんにく	522	19.7
		はるさめサラダ	はるさめ あぶら さとう	かまぼこ			キャベツ きゅうり にんじん		
		だいこんスープ	でんぷん	ベーコン			だいこん たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ チンゲンサイ しょうが	646	25.5
22	水	くろパン ギョウにゅう	パン くろざとう	ギョウにゅう					
		ふゆやさいのチャウダー	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく だっしふんにゅう チーズ ギョウにゅう			たまねぎ だいこん にんじん はくさい カリフラワー とうもろこし にんにく	630	24.5
		グリーンサラダ	あぶら さとう				ブロッコリー きゅうり にんじん えだまめ		
		スティックパインアップル	さとう				パインアップル		
23	木	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう					
		とりにくのからあげ 幼①小②	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	とりにく				478	15.8
		いそかあえ		のり			キャベツ もやし ほうれんそう	645	22.1
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	わかめ なまあげ みそ いわし			にんじん たもぎたけ ながねぎ		
24	金	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう					
		ほっけのしおやき		ほっけ				481	21.7
		ごまあえ	ごま さとう				キャベツ もやし にんじん		
		とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ こめみそ			にんじん だいこん ながねぎ	597	28.0
27	月	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう					
		しいらのたつたあげ	でんぷん あぶら	しいら あおのり				493	19.5
		おかかあえ		かつおぶし			ほうれんそう きゅうり もやし とうもろこし	614	25.6
		とりつくねのみそしる	でんぷん パンこ ラード	とりにく だいず なまあげ みそ			たまねぎ だいこん にんじん たもぎたけ ながねぎ		
28	火	チキンカレーライス（ごはん）	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく			にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ブルーン	521	16.5
		ギョウにゅう		ギョウにゅう					
		わふうサラダ	あぶら	ハム			キャベツ きゅうり にんじん	638	21.6
		きゅうしょくしゅうかんゼリー	さとう				もも みかん りんご		
29	水	こめパン ギョウにゅう	パン こめこ	ギョウにゅう					
		デミグラスソースハンバーグ	でんぷん ラード さとう デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ マッシュルーム トマト	492	21.7
		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 えだまめ	615	27.3
		マセドアンスープ	じゃがいも	ソーセージ いんげんまめ			だいこん たまねぎ にんじん こまつな		
30	木	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう					
		とうふのちゅうかに	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 たまねぎ にんじん たけのこ	552	22.1
		えびしゅうまい②	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	えび たら			たまねぎ	669	27.9
		かいそうサラダ	あぶら	わかめ こんぶ あかのり ぶのり			キャベツ きゅうり にんじん		
31	金	ミルクパン ギョウにゅう	パン さとう	だっしふんにゅう ギョウにゅう					
		あかうおのバジルマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ あぶら	あかうお			にんにく バジル	489	24.0
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ あぶら	まぐろ			きゅうり にんじん とうもろこし にんにく		
		やさいスープ	じゃがいも	とりにく			たまねぎ キャベツ にんじん しめじ にんにく	673	31.6

	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 (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	20.0	16.3	256	72	197	0.51	0.38	22	1.8	4.6
	摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	月平均	642	26.2	21.9	366	94	261	0.66	0.56	27	2.3	5.7
	摂取基準	650	21～32	14～22	350	50	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 大根 長ねぎ
しょうづるさんチーズ
◆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。