

日 曜	献 立 名	主な食品と働き 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)	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	水	米パン 牛乳	パン 米粉	牛乳		
		デミグラスソースハンバーグ	でん粉 ラード さとう デミグラスソース	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ マッシュルーム トマト	766 33.4
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま さとう		ごぼう きゅうり 人参 枝豆	
		マセドアンスープ	じゃがいも	ソーセージ いんげん豆	大根 玉ねぎ 人参 小松菜	
9	木	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ		765 30.3
		パリパリあえ			たくあん漬け キャベツ きゅうり	
		かきたま汁	でん粉	卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜	
10	金	みそラーメン (中華めん) 牛乳	中華めん 油	豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ とうもろこし 小松菜 にんにく	755 29.6
		肉まん	小麦粉 パン粉 さとう ごま油	豚肉	玉ねぎ たけのこ しいたけ	
		くらげの中華サラダ	ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ	キャベツ 人参 きゅうり	
14	火	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		三色そばろ	砂糖 でん粉 油	豚肉 卵 大豆	枝豆 しょうが	783 31.4
		こんにゃくサラダ	油 砂糖 ごま油 ごま	わかめ まぐろ	こんにゃく きゅうり 人参	
		里芋のみそ汁	里芋	豆腐 みそ	大根 人参 長ねぎ 小松菜	
15	水	コッペパン 牛乳	パン	牛乳		
		トマトソースソーセージ	油	ソーセージ	玉ねぎ トマト	
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ 油	チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	789 31.8
		マカロニスープ	マカロニ	豚肉	玉ねぎ 人参 かぶ マッシュルーム 小松菜 にんにく	
16	木	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		ほっけの塩焼き		ほっけ		738 32.9
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参	
		豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	人参 大根 長ねぎ	
17	金	コッペパン 牛乳	パン	牛乳		
		ポークビーンズ	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 いんげん豆	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく	782 34.4
		大根サラダ	油	とり肉	大根 きゅうり 人参	
		しょうづるさんチーズ		チーズ		
20	月	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		とり肉のから揚げ③	小麦粉 でん粉 砂糖 油	とり肉		844 27.7
		磯香あえ		のり	キャベツ もやし ほうれん草	
		骨元気みそ汁	じゃがいも	わかめ 生揚げ みそ いわし	人参 たもぎ茸 長ねぎ	
21	火	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		豆腐の中華煮	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ	841 33.8
		えびしゅうまい③	小麦粉 パン粉 でん粉 油	えび たら	玉葱	
		海藻サラダ	油	わかめ 昆布 赤のり ぶのり	キャベツ きゅうり 人参	
22	水	ミルクパン 牛乳	パン	牛乳		
		赤魚のバジルマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ 油	赤魚	にんにく バジル	825 38.1
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ 油	まぐろ	きゅうり 人参 とうもろこし にんにく	
		野菜スープ	じゃがいも	とり肉	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ にんにく	
23	木	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		ビビンバの具(豚肉の香味炒め)	油 砂糖	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	762 29.8
		ビビンバの具(ナムル)	油 ごま ごま油 でん粉	卵	もやし ほうれん草 人参	
		ワントンスープ	ワントン ごま油	なると	人参 小松菜 長ねぎ たけのこ メンマ にんにく	
24	金	チキンカレーライス (ごはん) 牛乳	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト ブルーン	784 25.2
		和風サラダ	油	牛乳	キャベツ きゅうり 人参	
		給食週間ゼリー	砂糖	ハム	もも みかん りんご	
27	月	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		さばのみそ煮	砂糖 でん粉	牛乳		840 34.2
		五目きんぴら	油 砂糖	さば 味噌		
		けんちん汁	油 里芋	さつまいも	ごぼう 人参 白滝 枝豆	
28	火	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		スタミナ焼肉	砂糖 ごま油	とり肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 長ねぎ	
		春雨サラダ	春雨 油 砂糖	牛乳		792 30.0
		大根スープ	でん粉	豚肉	玉ねぎ にんにく	
29	水	ミルクパン 牛乳	パン	牛乳		
		チキンナゲット③	小麦粉 パン粉 でん粉 油	かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参	
		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	ベーコン	大根 玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ	939 33.0
		ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン いんげん豆	チンゲンサイ しょうが	
30	木	ごはん 牛乳	米	牛乳		
		しいらの竜田揚げ	でん粉 油	しいら 青のり		766 30.5
		おかかあえ		かつお節	ほうれん草 きゅうり もやし とうもろこし	
		とりつくねのみそ汁	でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 生揚げ みそ	玉ねぎ 大根 人参 たもぎ茸 長ねぎ	
31	金	黒パン 牛乳	パン 黒砂糖	牛乳		
		冬野菜のチャウダー	じゃがいも 小麦粉 油 バター	とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 白菜 カリフラワー とうもろこし にんにく	768 28.7
		グリーンサラダ	油 砂糖		ブロッコリー きゅうり 人参 枝豆	
		スティックパイナップル	砂糖		パイナップル	

	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)	◆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。
月平均	796	31.5	25.2	398	114	4.6	299	0.82	0.62	33	29	7.1	
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.90	0.60	35	2.5未満	7.0以上	

<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。