

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		
3	月	ごはん	米	牛乳		802	27.5
		いわしのかりん揚げ	でん粉 油 砂糖 黒砂糖	いわし			
		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 人参		
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ		
4	火	ごはん	米	牛乳		758	31.6
		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	ごま		たくあん漬け キャベツ きゅうり		
		わかめと卵のスープ	でん粉	卵 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 長ねぎ		
5	水	背割りパン	パン	牛乳		802	30.8
		ソーセージ		ソーセージ	トマト		
		チーズドレッシングサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油	チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参		
		コンソメスープ	じゃがいも	とり肉	玉ねぎ 人参 かぶ カリフラワー		
6	木	ボークカレーライス (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	793	24.7
		わかめサラダ	油 砂糖	わかめ	キャベツ きゅうり 人参		
		ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト			
		ミルクパン	パン	牛乳			
7	金	コロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油	大豆	とうもろこし 玉ねぎ	829	30.9
		ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参 にんにく		
		冬野菜と ミートボールのスープ	でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆	玉ねぎ 人参 大根 白菜 小松菜 にんにく		
		ごはん	米	牛乳			
10	月	おろしソースハンバーグ	でん粉 ラード 砂糖	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 大根	746	27.3
		磯香あえ		のり	キャベツ もやし ほうれん草		
		いわしのつみれ汁	でん粉 砂糖	いわし 生揚げ みそ たら	生姜 大根 人参 ごぼう 長ねぎ しょうが		
		米パン	パン 米粉	牛乳			
12	水	パンネのクリーム煮	マカロニ 油 小麦粉 バター	とり肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 エリンギ 小松菜 にんにく	810	36.9
		花野菜サラダ	さつまいも ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 枝豆 人参		
		りんごゼリー	砂糖		りんご		
		ごはん	米	牛乳			
13	木	さんまのしょうが煮	砂糖	さんま	しょうが	777	26.6
		ごぼうサラダ	砂糖 マヨネーズ ごま		ごぼう きゅうり 人参 枝豆		
		ピリ辛豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 米みそ	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ 小松菜		
		カレー南ばらうどん (ソフトめん)	ソフトめん 油 カレールウ でん粉	とり肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜		
14	金	ごはん	米	牛乳		802	31.3
		ツナあえ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参		
		きなこ揚げパン	小麦粉 砂糖 油	豆腐 豆乳 きな粉			
		ごはん	米	牛乳			
17	月	さばの米粉焼き	米粉	さば		783	33.6
		五目きんぴら	油 砂糖	さつまいも	ごぼう 人参 白滝 枝豆		
		豆乳みそ汁	じゃがいも	とり肉 豆乳 みそ	玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜		
		ごはん	米	牛乳			
18	火	キムチチャーハンの具	油 砂糖 ごま油	ハム 卵 昆布	にんにく 人参 長ねぎ 白菜 大根 しょうが	743	26.5
		パンパンジー	油 砂糖 ごま	とり肉	きゅうり もやし 人参		
		春雨スープ	油 春雨 ごま油	豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 小松菜		
		ごはん	米	牛乳			
19	水	黒パン	パン 黒砂糖	牛乳		807	29.3
		オムレツ	でん粉 砂糖 油	卵			
		チーズサラダ	油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり 人参		
		ミネストローネ	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	ベーコン いんげん豆	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく		
20	木	ごはん	米	牛乳		772	29.2
		ほっけの竜田揚げ	でん粉 油	ほっけ	しょうが		
		大根サラダ	油	ハム	大根 きゅうり 人参		
		ごまみそ汁	里芋 ごま	とり肉 生揚げ みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ		
21	金	米パン	パン 米粉	牛乳		754	32.9
		チリピーンズ	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 いんげん豆	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム		
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ きゅうり とうもろこし		
		スティックパイナップル	砂糖		パイナップル		
25	火	ごはん	米	牛乳		780	29.7
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ			
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参		
		吉野汁	里芋 でん粉	とり肉	大根 人参 長ねぎ 小松菜 しょうが		
26	水	ミニコッペパン	パン	牛乳		790	32.8
		焼きそば	中華めん 油	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ビーマン		
		チキンナゲット ③	小麦粉 パン粉 でん粉 油	とり肉 大豆 おから			
		マスタードドレッシングサラダ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 とうもろこし		
27	木	ハヤシライス (ごはん)	米 油 じゃがいも デミグラスソース ハヤシフレーク	豚肉	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく	753	23.7
		こんにゃくサラダ	砂糖 ごま油	牛乳	こんにゃく キャベツ きゅうり 人参		
		オレンジ(生)			オレンジ		
		ごはん	米	牛乳			
28	金	マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 豆みそ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にら	889	34.4
		ししゃもフリッター ②	小麦粉 でん粉 油 米粉	子持ちししゃも おきあみ あおさ			
		くらげの中華サラダ	ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ	もやし 人参 きゅうり		
		ごはん	米	牛乳			

	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(Re μ g)	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	788	300	24.5	392	110	4.5	290	0.78	0.61	34	30	7.4
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 長ねぎ
◆材料の都合により献立が変更になることも
あります。