

日	曜	こんだてめい	おもな 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）			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (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		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		515 小	20.9 小
		さんしょくそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	しょうが とうもろこし えだまめ		
		ごまあえ	ごま さとう		もやし キャベツ にんじん		
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		480 597	17.6 23.1
		たらのたつたあげ	でんぶん あぶら	たら	しょうが		
		わふうサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		とりつくねのみそしる	でんぶん パンこ ラード	とりにく だいず とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
5	水	まるパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		488 616	20.7 26.8
		ペンネミートソース	マカロニ あぶら	ぶたにく だいず	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく		
		オムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご			
		はなやさいサラダ	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		
6	木	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 トマト たまねぎ にんじん	528 643	17.1 22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わかめサラダ	あぶら さとう	わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん		
		チーズ		チーズ			
7	金	こめパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		523 650	25.8 32.0
		フィレオチキン	でんぶん こむぎこ あぶら パンこ	とりにく			
		ツナサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		かぶのクリームスープ	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ベーコン だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム かぶ にんにく		
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		558 651	15.1 19.4
		はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ でんぶん あぶら ラード	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		
		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		
		ちゅうかスープ	あぶら でんぶん	ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん たけのこ ながねぎ にんにく		
11	火	ごはん はっこうにゅう	こめ	はっこうにゅう		516 636	17.1 22.1
		デミグラスソースハンバーグ	でんぶん 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 トマト		
		マカロニサラダ	マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	きゅうり とうもろこし にんじん		
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ いわし こめみそ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
12	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		467 642	18.2 26.0
		とりにくのトマトに	あぶら じゃがいも さとう	とりにく いんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん にんにく		
		キャベツとコーンのサラダ	あぶら		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
13	木	ごはん のりふりかけ	こめ さとう でんぶん	かつおぶし のり		532 656	17.2 22.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ		
		ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ごま		ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし		
14	金	みそラーメン （ちゅうかめん）	あぶら ちゅうかめん	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ とうもろこし こまつな にんにく	526 656	18.2 23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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		
		ドーナツ	こむぎこ さとう あぶら でんぶん	たまご だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		636 635	16.1 19.4
		ほたてのクリームコロッケ	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ほたて かまぼこ たまご			
		いそかあえ		のり	もやし キャベツ ほうれんそう		
		ごまみそしる	さといも ごま	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな		
18	火	★幼稚園・こども園★ おいけんクレープ	さとう こめこ でんぶん あぶら	とうにゅう だいず	いちご	472 676	18.8 25.2
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		スタミナやきにく	さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ にんにく		
		こうはくおひたし		かまぼこ	もやし キャベツ きゅうり		
19	水	おはなのすましじる	ふ	わかめ とうふ	にんじん だいこん ながねぎ	477 659	21.5 28.1
		★小学校★ おいけんクレープ	さとう こめこ でんぶん あぶら	とうにゅう だいず	いちご		
		くろパン ぎゅうにゅう	パン くろざとう	ぎゅうにゅう			
		あかうおのマスタードやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお			
21	金	チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	493 667	22.1 29.0
		ミネストローネ	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	とりにく いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん にんにく		
		ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		さばのカレーこめこやき	こめこ	さば			
		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	667	29.0
		コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな		

	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(R _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)
幼稚園	月平均	515	19.0	16.1	266	67	29	206	0.47	0.40	24	52
	摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	3.0以上
小学校	月平均	644	24.8	21.0	391	87	3.6	270	0.61	0.58	29	6.6
	摂取基準	650	21～32	14～22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5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。

＜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。