

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 発酵乳	米	発酵乳		794	26.3
	デミグラスソースハンバーグ	でん粉 ラード 砂糖 デミグラスソース	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト		
	マカロニサラダ	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	きゅうり とうもろこし 人参		
	骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ いわし 米みそ	大根 人参 長ねぎ 小松菜		
4 火	チキンカレーライス (ごはん)	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参	799	26.5
	牛乳		牛乳			
	わかめサラダ	油 砂糖	わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参		
	チーズ		チーズ			
5 水	米パン 牛乳	パン 米粉	牛乳		809	39.3
	フィレオチキン	でん粉 小麦粉 油 パン粉	とり肉			
	ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参		
	かぶのクリームスープ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム かぶ にんにく		
6 木	ごはん 牛乳	米	牛乳		783	31.8
	三色そぼろ	油 砂糖	豚肉 大豆	しょうが とうもろこし 枝豆		
	ごまあえ	ごま 砂糖		もやし キャベツ 人参		
	かきたま汁	でん粉	卵 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜		
7 金	黒パン 牛乳	パン 黒砂糖	牛乳		807	33.9
	あかうおのマスタード焼き	ノンエッグマヨネーズ	赤魚			
	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	とり肉 いんげん豆	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく		
10 月	ごはん 牛乳	米	牛乳		815	29.7
	スタミナ焼肉	砂糖 ごま油 ごま	豚肉	玉ねぎ にんにく		
	紅白おひたし		かまぼこ	もやし キャベツ きゅうり		
	お花のすまし汁	ふ	わかめ 豆腐	人参 大根 長ねぎ		
	お祝いクレープ	砂糖 油 米粉 でん粉	豆乳 大豆	いちご		
11 火	ごはん 牛乳	米	牛乳		826	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		
	もやしサラダ	油 砂糖	とり肉	もやし 人参 きゅうり		
	中華スープ	油 でん粉	豚肉 豆腐	しょうが 大根 人参 筍 長ねぎ にんにく		
12 水	丸パン 牛乳	パン	牛乳		775	32.8
	ペンネミートソース	マカロニ 油	豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく		
	オムレツ	でん粉 砂糖 油	卵			
	花野菜サラダ	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		
13 木	ごはん 牛乳	米	牛乳		758	22.1
	ほたてのクリームコロッケ	パン粉 小麦粉 油 でん粉	牛乳 ほたて かまぼこ 卵			
	磯香あえ		のり	もやし キャベツ ほうれん草		
	ごまみそ汁	里芋 ごま	豆腐 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜		
14 金	キムチラーメン (中華めん)	中華めん 油 でん粉	豚肉 昆布 豆乳 みそ	しょうが 人参 白菜 大根 長ねぎ 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	780	32.2
	牛乳		牛乳			
	えびしゅうまい ③	小麦粉 パン粉 でん粉 油	えび たら	玉ねぎ		
	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		
17 月	ごはん 牛乳	米	牛乳		767	31.8
	さばの塩焼き		さば			
	五目きんぴら	油 砂糖	豚肉	ごぼう 人参 白滝 枝豆		
	豆乳みそ汁	じゃがいも	油揚げ 豆乳 みそ	大根 人参 玉ねぎ 小松菜		
18 火	ごはん のりふりかけ	米 砂糖 でん粉	かつお節 のり		817	27.0
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆		
	ごぼうサラダ	砂糖 マヨネーズ ごま		ごぼう きゅうり 人参 とうもろこし		
19 水	ミルクパン 牛乳	パン	牛乳		783	31.2
	とり肉のトマト煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 いんげん豆	玉ねぎ トマト 人参 にんにく		
	キャベツとコーンのサラダ	油		キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし		
	スティックパインアップル	砂糖		パインアップル		
21 金	黒パン 牛乳	パン 黒砂糖	牛乳		770	31.1
	たらの竜田揚げ	でん粉 油	たら	しょうが		
	和風サラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参		
	ミートボールスープ	でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆	玉ねぎ 大根 人参 小松菜 にんにく		

	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)
月平均	792	299	239	410	105	48	313	0.78	0.61	34	30	80
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。

＜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。