

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)	たんぱく質 (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		
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	幼	幼
		ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ	514	20.3
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん	小	小
		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 たもぎだけ ながねぎ	638	26.1
9	水	こめパン	ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		
		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	494	21.8
		スパゲティサラダ	スパゲッティ あぶら	まぐろ	きゅうり にんじん にんにく		
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル	630	28.7
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		いわしのかりんあげ	でんぶん あぶら くらざとう さとう	いわし		503	20.3
		ごしきあえ		ハム	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん とうもろこし	611	24.8
		とうにゅうみそしる	あぶら じゃがいも	とりにく とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん こまつな		
11	金	ちゃんぽんめん（ちゅうかめん）	ちゅうかめん あぶら でんぶん とんこつスープ	とりにく なんと とうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ こまつな とうもろこし	457	21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しゅうまい㊟	こむぎこ パンこ でんぶん	ぶたにく	たまねぎ	591	27.2
		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	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		さんしょくそぼろ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく たまご だいす	しょうが	491	18.7
		おかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう にんじん きゅうり もやし		
		みだくさんみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	608	24.3
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ほっけのたつたあげ	でんぶん あぶら	ほっけ	しょうが	460	16.8
		パリパリあえ	ごま		たくあんづけ キャベツ きゅうり		
		さわにわん		ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな	576	22.1
16	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		デミグラスソースハンバーグ	でんぶん さとう ラード デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ トマト	461	18.8
		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	640	26.5
		ミネストローネ	オリーブオイル 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 にんにく		
17	木	ポークカレーライス	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん		
		（ごはん）	カレールウ			528	15.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		こんにゃくサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	こんにゃく もやし にんじん きゅうり	645	20.1
18	金	おはなのとうにゅうプリン	とうにゅう さとう				
		こめパン	ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		523	24.6
		はなやさいサラダ	さつまいも ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー えだまめ にんじん	676	32.3
21	月	はるいろクリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら パター	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく		
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		さばのこめこやき	こめこ	さば		527	21.8
		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	633	26.2
22	火	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな こんにゃく		
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	だいす	とうもろこし たまねぎ	526	16.5
		ツナあえ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん	625	21.1
23	水	おはなのすましじる	でんぶん パンこ ラード	かまぼこ とうふ とりにく だいす	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな		
		ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ソーセージ		ソーセージ	トマト	464	19.8
		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 にんじん とうもろこし	628	26.8
24	木	マカロニスープ	マカロニ	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな にんにく		
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく まめみそ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん	534	20.5
		パンパンジー	あぶら さとう ごま	とりにく	もやし きゅうり にんじん	650	26.2
25	金	ヨーグルト		ヨーグルト			
		みそけんちんうどん（ソフトめん）	ソフトめん あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		431	16.8
		かきあげ	こむぎこ あぶら	だいす	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう		
28	月	いそかあえ		のり	キャベツ もやし ほうれんそう	593	23.3
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		485	14.2
		ごもくきんぴら	あぶら さとう	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ		
30	水	ごまみそしる	じゃがいも ごま	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	586	18.4
		コッペパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		メンチカツ	でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく だいす	たまねぎ	476	17.9
		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	661	25.2
		やさいスープ		ハム	だいこん たまねぎ にんじん 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(℞μg)	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	492	19.1	15.1	246	69	2.8	215	0.50	0.36	19	1.8	4.9
	摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	月平均	624	25.0	20.4	358	90	3.5	284	0.63	0.53	25	2.3	6.1
	摂取基準	650	21～32	14～22	350	50	3.0	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 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。