

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			
8	火	ごはん	牛乳 米	牛乳		829	30.8	
		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			
		パンパンジー	油 砂糖 ごま	とり肉	もやし きゅうり 人参			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
9	水	コッペパン	牛乳 パン	牛乳		799	29.8	
		メンチカツ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油	豚肉 大豆	玉ねぎ			
		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 人参 玉ねぎ			
		野菜スープ		ハム	大根 玉ねぎ 人参 小松菜			
10	木	ごはん	牛乳 米	牛乳		774	22.0	
		あかうおの西京焼き	砂糖	あかうお みそ				
		五目きんぴら	油 砂糖	とり肉	ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆			
		ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜			
11	金	みそラーメン (中華めん)	中華めん 油	豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ とうもろこし 小松菜 にんにく	810	29.5	
			牛乳	牛乳				
		たこやき㊸	小麦粉 でん粉 油	たこ 卵 かつお節	キャベツ ねぎ しょうが			
		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			
14	月	ごはん	牛乳 米	牛乳		838	33.6	
		さばの米粉焼き	米粉	さば				
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま 砂糖		ごぼう きゅうり 人参 枝豆			
		豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 米みそ	大根 人参 長ねぎ 小松菜 こんにゃく			
15	火	ポークカレーライス	米 油 じゃがいも	豚肉	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参	824	23.9	
		(ごはん)	カレールウ					
			牛乳	牛乳				
		こんにゃくサラダ	砂糖 ごま油	わかめ	こんにゃく もやし 人参 きゅうり			
16	水	お花の豆乳プリン	さとう とうにゅう			834	39.3	
		米パン	牛乳 パン 米粉	牛乳				
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ				
		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			
17	木	春色クリームシチュー	油 じゃがいも 小麦粉 油 バター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく	786	29.2	
		ごはん	牛乳 米	牛乳				
		三色そぼろ	でん粉 油 砂糖	豚肉 卵 大豆	しょうが			
		おかかあえ		かつお節	ほうれん草 人参 きゅうり もやし			
18	金	実だくさんみそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	812	34.3	
		ミルクパン	牛乳 パン	牛乳				
		ソーセージ		ソーセージ	トマト			
		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			
21	月	マカロニスープ	マカロニ	豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく	750	26.7	
		ごはん	牛乳 米	牛乳				
		ほっけの竜田揚げ	でん粉 油	ほっけ	しょうが			
		パリパリあえ	ごま		たくあん漬け キャベツ きゅうり			
22	火	沢煮わん		豚肉 豆腐	人参 ごぼう 筍 玉ねぎ 小松菜	824	31.4	
		ごはん	牛乳 米	牛乳				
		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	しょうが 玉ねぎ			
		ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参			
23	水	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	773	35.1	
		米パン	牛乳 パン 米粉	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			
		スパゲティサラダ	スパゲッティ 油	まぐろ	きゅうり 人参 にんにく			
24	木	スティックパインアップル	砂糖		パインアップル	793	30.5	
		ごはん	牛乳 米	牛乳				
		いわしのかりん揚げ	でん粉 油 黒砂糖 砂糖	いわし				
		五色あえ		ハム	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 とうもろこし			
25	金	豆乳みそ汁	油 じゃがいも	とり肉 豆乳 みそ	玉ねぎ 人参 小松菜	710	27.0	
		とり南ばんうどん (ソフトめん)	ソフトめん 油 でん粉	とり肉 生揚げ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜			
			牛乳	牛乳				
		磯香和え		のり	キャベツ もやし 人参			
28	月	かぼちゃおやき	小麦粉 砂糖		かぼちゃ	827	25.9	
		ごはん	牛乳 米	牛乳				
		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			
		ツナあえ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参			
30	水	お花のすまし汁	でん粉 パン粉 ラード	かまぼこ 豆腐 とり肉 大豆	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜	774	31.6	
		コッペパン	牛乳 パン	牛乳				
		デミグラスソースハンバーグ	でん粉 砂糖 ラード デミグラスソース	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト			
		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 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			

	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 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)	◆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。
月平均	797	30.0	23.6	379	108	4.4	322	0.81	0.60	30	2.8	7.6	
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	

＜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。