

日	曜	献立名	主な食品と働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる	(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)	体の組織をつくる			体の調子を整える
1	木	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 たけのこのみそ汁	米 油 砂糖	和食の日	牛乳 さば ひじき とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	人参 白滝 枝豆 人参 たけのこ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	785	33.7
2	金	米パン チリビーンズ コルスロー スティックパインアップル	パン 米粉 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖		牛乳 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 キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	756	33.2
7	水	コッパパン チョコクリーム オムレツ コーンサラダ 押麦のチャウダー	パン ココア 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 油 油 麦 油 じゃがいも 小麦粉 パ		大豆 牛乳 卵 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく	828	33.1
8	木	ごはん いわしのかりん揚げ 磯香あえ ピリ辛豚汁	米 でん粉 油 砂糖 黒砂糖 油 じゃがいも		牛乳 いわし のり 豚肉 豆腐 米みそ	キャベツ もやし ほうれん草 人参 大根 人参 こんにゃく 長ねぎ	814	30.3
9	金	ちゃんぽんめん (中華めん) しゅうまい ㊸ くらげの中華サラダ	中華めん 油 でん粉 豚骨スープ 小麦粉 でん粉 パン粉 ごま油 ごま 油 砂糖		とり肉 なたと 豆乳 牛乳 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ しょうが もやし 人参 きゅうり	770	34.2
12	月	ごはん とり肉のから揚げ ㊸ ツナあえ じゃがいものみそ汁	米 小麦粉 でん粉 砂糖 油 油 じゃがいも		牛乳 とり肉 まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 長ねぎ チンゲンサイ	869	28.9
13	火	ハヤシライス (ごはん) こんにゃくサラダ 青梅ゼリー	米 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 砂糖 ごま油 砂糖		豚肉 牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり 人参 梅	813	23.8
14	水	コッパパン マスタードソースソーセイジ スパゲッティサラダ コンソメスープ	パン 油 砂糖 スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも		牛乳 ソーセイジ とり肉	玉ねぎ トマト きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ	798	31.5
15	木	ごはん さんまのしょうが煮 ブロックりのおかかあえ 豆乳坦々みそ汁	米 砂糖 油 ごま		牛乳 さんま かつお節 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	しょうが ブロックり きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜	762	27.8
16	金	黒パン チキンカツ グリーンサラダ マゼドアンスープ	パン 黒砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 じゃがいも		牛乳 とり肉 大豆 チーズ ハム	ブロックり キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく	822	32.1
19	月	ごはん ピピンパの具 (肉の香味炒め) ピピンパの具 (ナムル) 春雨スープ	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 ごま油 春雨 ごま油		牛乳 豚肉 卵 なたと わかめ	玉ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 小松菜	783	28.2
20	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 骨元気みそ汁	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも	地産地消の日	牛乳 豚肉	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜	820	32.1
21	水	コッパパン あじフライ 花野菜サラダ ミネストローネ	パン 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング オリーブオイル じゃがいも		牛乳 あじ チーズ ベーコン いんげん豆	ブロックり カリフラワー とうもろこし 人参 トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく	818	35.5
22	木	チキンカレーライス (ごはん) わかめサラダ ヨーグルト	米 油 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 砂糖		とり肉 牛乳 わかめ かまぼこ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり 人参	823	26.3
23	金	みそけんちんうどん (ソフトめん) かき揚げ おひたし	ソフトめん 油 小麦粉 油		豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 大豆	大根 人参 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう キャベツ もやし ほうれん草	795	28.1
26	月	ごはん 三色そばろ 大根サラダ 沢煮わん	米 油 砂糖 でん粉 油		牛乳 豚肉 卵 大豆 かまぼこ とり肉 豆腐	しょうが 玉ねぎ 枝豆 大根 きゅうり 人参 人参 ごぼう 筍 玉ねぎ 小松菜	790	31.7
27	火	ごはん 豆腐の中華煮 子持ちししゃもフリット ㊸ もやしサラダ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 でん粉 油 米粉 油 砂糖		牛乳 豆腐 豚肉 子持ちししゃも あおさ とり肉	しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ たけのこ もやし 人参 きゅうり	914	32.9
28	水	ミルクパン デミグラスソースハンバーグ マスタードドレッシングサラダ 野菜スープ	パン でん粉 ラード デミグラスソース オリーブオイル じゃがいも		牛乳 とり肉 豚肉 大豆 ハム とり肉	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり アスパラガス 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 カリフラワー 小松菜 にんにく	788	34.9
29	木	ごはん あかうおのマヨネーズ焼き 春雨サラダ とりつくねのみそ汁	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 でん粉 砂糖 油 でん粉 パン粉 ラード		牛乳 卵 とり肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ	817	30.2
30	金	米パン 焼きそば チキンナゲット ㊸ フルーツ杏仁	パン 米粉 中華めん 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖		牛乳 豚肉 とり肉 大豆 おから	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ビーマン パインアップル	839	36.3

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(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)	
月平均	810	31.2	25.1	405	113	52	318	0.80	0.62	35	29	7.5
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	25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。