

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 (g)
			エネルギーになる		からだをつくる		
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	幼 499 小 619	幼 17.3 小 22.8
		わふうハンバーグ	でんぶん ラード さとう	とりにく ぶたにく だいず			
		はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム			
		ほねげんきみそしる		なまあげ こめみそ いわし			
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	517 610	17.1 21.1
		いかカツ	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	いか だいず			
		パリパリあえ	こめ	ぶたにく とうふ			
		さわにわん	カミカミ献立	にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな			
4	水	せわりパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	460 651	18.4 26.3
		トマトソースソーセージ	あぶら	ソーセージ			
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら				
		もちげんまいととりにくのスープ	あぶら じゃがいも げんまい でんぶん	とりにく			
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	526 646	15.3 20.2
		ブラウンシチュー	あぶら じゃがいも デミグラスソース	ぶたにく みそ			
		だいこんサラダ	あぶら	とりにく			
		スティックパインアップル	さとう				
6	金	まるパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	494 623	21.7 27.8
		ペンネミートソース	マカロニ あぶら	ぶたにく だいず			
		オムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご			
		グリーンサラダ	ドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり			
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	500 621	19.0 24.9
		いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	いわし			
		おひたし					
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ			
10	火	つくばどりのカレーライス (ごはん)	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく		553 667	19.9 24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		もやしサラダ	あぶら さとう	まぐろ	もやし にんじん きゅうり		
		じょうづるさんチーズ		チーズ			
11	水	こめパン	ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう	484 619	21.7 28.1
		いばらきをたべようチャウダー	あぶら さつまいも じゃがいも こむぎこ パター	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく		
		さくらだこのサラダ	オリーブオイル	たこ	キャベツ きゅうり にんじん みずな		
		すいか	地産地消の日		ずいか		
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	523 641	20.6 26.5
		スタミナやきにく	さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく		
		きんぴら	あぶら さとう		ごぼう にんじん しらたき えだまめ		
		にらたまじる	でんぶん	たまご とうふ	たまねぎ にんじん にら		
13	金	しおラーメン (ちゅうかめん)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく わかめ なた	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	474 606	19.9 26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とうふナゲット②	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	とうふ いとよりだい とうにゅう だいず	たまねぎ		
		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		
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	512 631	20.8 27.0
		みそそばろ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいず たまご みそ	にんにく しょうが えだまめ		
		いそかあえ		のり	もやし キャベツ きゅうり		
		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 しめじ こまつな		
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	551 654	19.3 23.5
		さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが		
		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		
		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 とうもろこし こまつな		
18	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	483 640	20.5 27.2
		チキンパティ	パンこ さとう ラード	とりにく だいず	たまねぎ		
		ツナサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		クリームスープ	じゃがいも こむぎこ あぶら パター	ハム ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう チーズ	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー にんにく		
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	490 611	17.5 22.8
		ジャンバラヤのぐ	あぶら	とりにく ソーセージ	トマト たまねぎ にんじん		
		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		
		マカロニスープ	マカロニ じゃがいも		たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム こまつな にんにく		
20	金	ミルクパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	478 646	19.4 26.5
		ひらめのひとくちフライ②	パンこ でんぶん こめこ こむぎこ あぶら	ひらめ だいず	たまねぎ		
		コーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
		ミネストローネ	オリーブオイル 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 スズキーニ にんにく		
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	538 638	15.2 19.7
		コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	だいず	たまねぎ		
		チキンサラダ	あぶら	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん にんにく		
		しんたまねぎとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん		
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	503 623	21.0 27.1
		あかうおのみそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお みそ			
		きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	ちくわ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ		
		とりつくねのすましじる	でんぶん	とりにく とうふ	ながねぎ だいこん にんじん こまつな		
25	水	くろパン	ぎゅうにゅう	パン くろざとう	ぎゅうにゅう	499 684	19.2 26.8
		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		
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ オリーブオイル	ハム	きゅうり にんじん とうもろこし にんにく		
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	546 658	21.0 26.3
		とうにゅうキムチに	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん しらたき ながねぎ		
		えびしゅうまい②	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	えび たら	こまつな はくさい しょうが にんにく		
		パンサンスー	はるさめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	たまご	たまねぎ		
27	金	カレーなんばんうどん (ソフトめん)	ソフトめん あぶら カレールウ でんぶん	とりにく あぶらあげ		454 621	19.1 26.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ あおさ			
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん		
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	558 648	15.8 19.9
		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		
		ナムル	ごまあぶら さとう		ほししいたけ しょうが		
		ピリからたまごスープ	あぶら でんぶん	ぶたにく たまご	もやし ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ にんじん ながねぎ こまつな 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)
幼稚園	月平均	507	19.0	15.9	250	72	3.4	215	0.49	0.37	20	1.9	5.0
	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	636	24.9	21.1	361	93	4.0	283	0.63	0.55	26	2.4	6.3
	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 玉ねぎ 長ねぎ
じゃがいも じょうづるさんチーズ
◆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。