

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	体の組織をつくる	体の調子を整える		
2	月	ごはん いかカツ パリパリあえ 沢煮わん	牛乳 米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 ごま	牛乳 いか 大豆	キャベツ 人参 しょうが たくあん漬け もやし キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 筍 玉ねぎ 小松菜	817	26.4
3	火	ごはん ジャンバラヤの具 チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 米 油 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	牛乳 とり肉 ソーセージ チーズ	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム 小松菜 にんにく	796	28.0
4	水	黒パン とり肉のトマト煮 スパゲッティサラダ ヨーグルト	牛乳 パン 黒砂糖 油 じゃがいも 砂糖 スパゲッティ オリーブオイル 砂糖	牛乳 とり肉 いんげん豆 ハム ヨーグルト	玉ねぎ トマト 人参 にんにく きゅうり 人参 とうもろこし にんにく	828	31.5
5	木	ごはん 赤魚のみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の炒め煮 とりつくねのすまし汁	牛乳 米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 でん粉	牛乳 赤魚 みそ 竹輪 油揚げ とり肉 豆腐	切り干し大根 人参 白滝 枝豆 長ねぎ 大根 人参 小松菜	806	32.5
6	金	コッペパン チキンパティ ツナサラダ クリームスープ	牛乳 パン パン粉 砂糖 ラード オリーブオイル 油 じゃがいも 小麦粉 油 バター	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ ハム 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー にんにく	775	32.2
9	月	ごはん みそそば 磯香あえ ごまみそ汁	牛乳 米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 大豆 卵 みそ のり 豆腐 油揚げ みそ	しょうが 枝豆 もやし キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	815	32.2
10	火	ごはん 豆乳キムチ煮 えびしゅうまい③ パンサンスー	牛乳 米 油 ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 春雨 でん粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 昆布 豆乳 みそ えび たら 卵	大根 人参 白滝 長ねぎ 小松菜 白菜 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり 人参	866	32.7
11	水	背割パン トマトソースソーセージ コールスロー もち玄米ととり肉のスープ	牛乳 パン 油 ノンエッグマヨネーズ 油 油 じゃがいも 玄米 でん粉	牛乳 ソーセージ	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく	794	30.9
12	木	ごはん いわしのかばやき おひたし 豚汁	牛乳 米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ	もやし ほうれん草 きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜	816	31.1
13	金	しょうゆラーメン(中華めん) 青のりフライドポテト くらげの中華サラダ	牛乳 中華めん 油 じゃがいも 油 ごま油 ごま 油 砂糖	豚肉 なると 牛乳 青のり くらげ	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく もやし 人参 きゅうり	787	29.1
16	月	ごはん 春巻 ナムル ピリ辛卵スープ	牛乳 米 春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード ごま油 砂糖 油 でん粉	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが もやし ほうれん草 人参 しょうが キャベツ 人参 長ねぎ 小松菜 にんにく	865	25.2
17	火	ごはん スタミナ焼肉 きんぴら にらたま汁	牛乳 米 砂糖 ごま油 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 卵 豆腐	玉ねぎ にんにく ごぼう 人参 白滝 枝豆 玉ねぎ 人参 にら	829	32.0
18	水	丸パン パンネミートソース オムレツ グリーンサラダ	牛乳 パン マカロニ 油 でん粉 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 卵	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	790	34.4
19	木	ごはん クロック チキンサラダ 新たまねぎとわかめのみそ汁	牛乳 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 じゃがいも	牛乳 大豆 牛肉 とり肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 にんにく 玉ねぎ 人参	830	24.0
20	金	米パン 茨城をたべようチャウダー さくらだこのサラダ すいか	牛乳 パン 米粉 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 バター オリーブオイル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 たこ	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 みずな すいか	769	35.4
23	月	ごはん さんまの生姜煮 ごぼうサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 米 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 さんま とり肉 豆乳 みそ	しょうが ごぼう きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜	821	27.3
24	火	チキンカレーライス(ごはん) もやしサラダ じょうづるさんチーズ	牛乳 米 油 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	とり肉 牛乳 まぐろ チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 人参 きゅうり	853	29.8
25	水	ミルクパン ひらめの一口フライ③ コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 パン パン粉 でん粉 小麦粉 米粉 油 油 砂糖 オリーブオイル じゃがいも	牛乳 ひらめ 大豆 とり肉 いんげん豆	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 トマト 玉ねぎ 人参 スズキーニ にんにく	820	33.0
26	木	ごはん 和風ハンバーグ 春雨サラダ 骨元気みそ汁	牛乳 米 でん粉 ラード 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 ハム 生揚げ 米みそ いわし	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 人参 たもぎ茸 長ねぎ 小松菜	800	27.0
27	金	肉みそうどん(ソフトめん) ごまあえ きなこ揚げパン	牛乳 ソフトめん 油 でん粉 ごま 砂糖 小麦粉 砂糖 油	豚肉 大豆 みそ 牛乳 豆腐 豆乳 きな粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ にら キャベツ もやし 人参	840	32.6
30	月	ごはん ブラウンシュュー 大根サラダ スティックパイナップル	牛乳 米 油 じゃがいも デミグラスソース 油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ とり肉	玉ねぎ 人参 エリンギ トマト にんにく 大根 きゅうり 人参 パイナップル	824	24.3

	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(Re μ g)	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	816	30.1	24.6	392	112	5.3	317	0.83	0.62	33	2.9	7.7
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 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。