

日	曜	こんだてめい	おもな エネルギーになる	しょうくひん 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）	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
1	火	ごはん ぎゅうにゅう タコライスのぐ チーズサラダ マセドアンスープ	こめ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも	 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム	 トマト たまねぎ にんじん セロリ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ にんにく	 	 	幼 500 小 621	幼 20.5 小 26.7
2	水	ミルクパン ぎゅうにゅう たちうおフライ コールスロー マカロニスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ	 ぎゅうにゅう たちうお ハム ぶたにく	 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく	 	 	513 712	21.7 30.6
3	木	なつやさいのカレーライス（ごはん） ぎゅうにゅう だいこんサラダ れいとうみかん	こめ あぶら じゃがいも カレールー オリーブオイル あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	たまねぎ にんじん なす スズキーニ ピーマン トマト にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん みかん	 	 	530 651	16.7 21.7
4	金	せわりパン ぎゅうにゅう ソーセージ スパゲッティサラダ とうがんとおしむぎのスープ	パン スパゲッティ あぶら あぶら むぎ	 ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	 トマト にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ とうがん にんじん こまつな にんにく	 	 	483 678	20.4 28.8
7	月	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのガーリックマヨやき いそかあえ たなばたスープ たなばたゼリー	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう あかうお のり ベーコン かまぼこ とうにゅう	 にんにく キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん レモン メロン	 	 	518 628	18.5 23.7
8	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやきにく おかかあえ わかめスープ	こめ ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく わかめ とうふ	 たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ながねぎ メンマ にんにく	 	 	507 629	22.0 28.1
9	水	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのチリトマトに オムレツ ツナサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん さとう あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ たまご まぐろ	 トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	 	 	455 624	21.6 29.9
10	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ幼①小② はるさめサラダ なつやさいのごまみそしる	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら はるさめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ こめみそ	 もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん ながねぎ かぼちゃ オクラ	 	 	501 659	14.9 21.3
11	金	キムチラーメン（ちゅうかめん） ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ きなこあげパン	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく こんぶ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう わかめ とうふ とうにゅう きなこ	にんじん はくさい だいこん ながねぎ キャベツ こまつな とうもろこし しょうが にんにく こんにゃく もやし にんじん きゅうり	 	 	538 671	20.6 26.6
14	月	ごはん ぎゅうにゅう あげしゅうまい② パンパンジー ちゅうかふうコーンスープ	こめ こむぎこ パンこ でんぶん あぶら あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン	 たまねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	 	 	535 643	18.4 23.1
15	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに パリパリあえ とりつくねのみそしる	こめ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく なまあげ みそ	 たくあんづけ キャベツ きゅうり ながねぎ だいこん にんじん たもぎたけ	 	 	553 652	21.4 25.7
16	水	まるパン ぎゅうにゅう とんカツ マスタードドレッシングサラダ かぼちゃのチャウダー	パン パンこ でんぶん あぶら オリーブオイル こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	 キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく	 	 	496 625	21.1 26.4
17	木	ごはん ぎゅうにゅう ガパオライスのぐ くらげのちゅうかサラダ クイッティアオのスープ	こめ あぶら ごまあぶら ごま あぶら さとう クイッティアオ（フォー）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くらげ ベーコン	 にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ たけのこ にんにく しょうが バジル もやし にんじん きゅうり だいこん たまねぎ にんじん こまつな にんにく	 	 	522 647	19.4 25.0
18	金	ミニコッペパン ぎゅうにゅう なすとパンネのアラビアータ チキンナゲット② フルーツカクテル	パン マカロニ あぶら こむぎこ パンこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく だいず おから パインアップル レモン	 トマト たまねぎ にんじん なす にんにく 	 	 	475 649	19.9 26.9

		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(Reμg)	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	509	19.8	16.4	235	70	2.4	234	0.56	0.40	21	1.9	4.4
	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	649	26.0	22.2	342	92	3.0	307	0.72	0.58	27	2.4	5.4
	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
こめ ながねぎ きゅうり

◆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。