

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		
1	火	ごはん	米			808	33.6
		牛乳		牛乳			
		スタミナ焼肉	ごま 砂糖 ごま油	豚肉	玉ねぎ にんにく		
		おかかあえ		かつお節	ほうれん草 もやし きゅうり とうもろこし		
		わかめスープ	ごま油	とり肉 わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 長ねぎ メンマ にんにく		
2	水	コッペパン	パン			769	35.6
		牛乳		牛乳			
		とり肉のチリトマト煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 いんげん豆	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム		
		オムレツ	でん粉 砂糖 油	卵	パセリ にんにく		
		ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参		
3	木	ごはん	米			849	28.8
		牛乳		牛乳			
		揚げしゅうまい③	小麦粉 パン粉 でん粉 油	豚肉	玉ねぎ		
		パンパンジー	油 砂糖 ごま	とり肉	きゅうり もやし 人参		
		中華風コーンスープ	でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし		
4	金	ミルクパン	パン 砂糖	脱脂粉乳		871	36.7
		牛乳		牛乳			
		たちうおフライ	パン粉 小麦粉 油	たちうお			
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ 油	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく		
		マカロニスープ	マカロニ	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 にんにく		
7	月	ごはん	米			929	27.5
		牛乳		牛乳			
		とり肉から揚げ③	小麦粉 でん粉 砂糖 油	とり肉			
		春雨サラダ	春雨 油 砂糖		もやし きゅうり 人参		
		夏野菜のごまみそ汁	ごま	豆腐 油揚げ 米みそ	大根 人参 長ねぎ かぼちゃ オクラ		
8	火	ごはん	米			802	31.9
		牛乳		牛乳			
		タコライスの具	油 砂糖	豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ 人参 セロリ 枝豆 にんにく		
		チーズサラダ	油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり 人参		
		マセドンアンスープ	じゃがいも	ハム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ にんにく		
9	水	ミニコッペパン	パン			867	33.4
		牛乳		牛乳			
		なすとペンネのアラビアータ	マカロニ 油	豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ 人参 なす にんにく		
		チキンナゲット③	小麦粉 パン粉 でん粉 油	とり肉 大豆 おから			
		フルーツカクテル	砂糖		パインアップル レモン		
10	木	ごはん	米			868	32.7
		牛乳		牛乳			
		さばのみそ煮	砂糖	さば 味噌			
		パリパリあえ	ごま		たくあん漬け キャベツ きゅうり		
		とりつくねのみそ汁	でん粉	とり肉 生揚げ みそ	長ねぎ 大根 人参 たもぎ茸		
11	金	キムチラーメン (中華めん)	中華めん 油 でん粉	豚肉 昆布 豆乳 みそ	人参 白菜 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし しょうが にんにく	777	31.5
		牛乳		牛乳			
		ぎょうざ②	小麦粉 でん粉 油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にら		
		こんにゃくサラダ	ごま 砂糖 ごま油	わかめ	こんにゃく きゅうり 人参 もやし		
14	月	ごはん	米			831	30.4
		牛乳		牛乳			
		ガパオライスの具	油	豚肉 大豆	人参 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが バジル		
		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		
		クイッティアオのスープ	クイッティアオ(フォー)	ベーコン	大根 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく		
15	火	夏野菜のカレーライス (ごはん)	米 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	玉ねぎ 人参 なす ブッキーニ ピーマン トマト にんにく しょうが	833	25.9
		牛乳		牛乳			
		大根サラダ	オリーブオイル 油	まぐろ	大根 きゅうり 人参		
		冷凍みかん			みかん		
16	水	背割パン	パン			828	34.1
		牛乳		牛乳			
		ソーセージ		ソーセージ	トマト		
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ 油		人参 きゅうり とうもろこし にんにく		
		冬瓜と押麦のスープ	油 麦	とり肉	玉ねぎ 冬瓜 人参 小松菜 にんにく		
17	木	ごはん	米			754	27.9
		牛乳		牛乳			
		あかうおのガーリックマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	あかうお	にんにく		
		磯香あえ		のり	キャベツ もやし ほうれん草		
		春雨スープ	春雨	ベーコン かまぼこ	玉ねぎ 大根 人参		
18	金	丸パン	パン			770	31.9
		牛乳		牛乳			
		とんカツ	パン粉 でんぷん 油	豚肉 大豆			
		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		
		かぼちゃのチャウダー	小麦粉 油 バター	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム 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(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)
月平均	825	31.6	26.0	370	112	3.8	352	0.93	0.66	34	3.0	6.7
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 長ねぎ 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。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。