

| 日 曜  | こんだてめい                                                        | おもな エネルギーになる                                                      | 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)               | からだをつくる | からだのちょうしをとのえる                                                                     | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
| 1 月  | ごはん きゅうにゅう<br>チキンカツ<br>だいこんサラダ<br>とうにゅうみそしる                   | こめ<br>パンこ こむぎこ でんぶん あぶら<br>オリーブオイル あぶら<br>あぶら じゃがいも               | きゅうにゅう<br>とりにく だいす<br>まぐろ<br>ベーコン とうにゅう みそ                      |         | だいこん きゅうり にんじん<br>たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな                                           | 小<br>661     | 小<br>23.0 |
| 2 火  | ごはん きゅうにゅう<br>あかうおのみそマヨネーズやき<br>ごまあえ<br>なすのみそしる               | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま さとう<br>じゃがいも                               | きゅうにゅう<br>あかうお みそ<br>なまあげ みそ<br>きゅうにゅう                          |         | キャベツ もやし にんじん<br>なす たまねぎ さやいんげん                                                   | 613          | 25.2      |
| 3 水  | せわりパン きゅうにゅう<br>マスタードソースソーセージ<br>コールスロー<br>マカロニスープ            | パン<br>あぶら さとう<br>ノンエッグマヨネーズ あぶら<br>マカロニ                           | きゅうにゅう<br>ソーセージ<br>ぶたにく                                         |         | トマト<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく                            | 655          | 27.9      |
| 4 木  | なつやすみのカレーライス (ごはん)<br>かいそうサラダ<br>きょうほう ④                      | こめ<br>あぶら じゃがいも カレールウ<br>あぶら                                      | とりにく<br>きゅうにゅう<br>わかめ こんぶ あかのり<br>かまぼこ ぶりのり                     |         | にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん<br>なす かぼちゃ えだまめ<br>きゅうり にんじん もやし しょうが<br>きょうほう            | 633          | 21.9      |
| 5 金  | コッパパン いちごジャム<br>ペンネソテー<br>フライドスイートポテト<br>とうがんのコンソメスープ         | パン さとう みずあめ<br>マカロニ オリーブオイル<br>さつまいも あぶら<br>じゃがいも                 | きゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン                                          |         | いちご<br>にんにく たまねぎ スズキーニ マッシュルーム<br>トマト バセリ<br>とうがん たまねぎ にんじん えだまめ                  | 674          | 23.3      |
| 8 月  | ごはん きゅうにゅう<br>ビビンバのぐ (ぶたにくのこうみいため)<br>ビビンバのぐ (ナムル)<br>ワンタンスープ | こめ<br>さとう あぶら<br>でんぶん さとう あぶら ごまあぶら<br>ワンタン ごまあぶら                 | きゅうにゅう<br>ぶたにく<br>たまご<br>なると                                    |         | たまねぎ しょうが にんにく<br>もやし チンゲンサイ にんじん<br>たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな メンマ にんにく                 | 619          | 25.3      |
| 9 火  | ごはん きゅうにゅう<br>あじフライ<br>バリバリあえ<br>わかめのみそしる                     | こめ<br>こむぎこ パンこ あぶら<br>ごま                                          | きゅうにゅう<br>あじ<br>わかめ なまあげ みそ                                     |         | たくあんづけ キャベツ きゅうり<br>たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ                                           | 605          | 22.7      |
| 10 水 | くらパン きゅうにゅう<br>とりにくのこうそうやき<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ              | パン くらさとう<br>でんぶん あぶら<br>ドレッシング<br>オリーブオイル じゃがいも                   | きゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン だいす                                      |         | バセリ レモン<br>ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ<br>セロリー トマト たまねぎ にんじん<br>スズキーニ にんにく              | 624          | 26.5      |
| 11 木 | ごはん きゅうにゅう<br>スタミナやきにく<br>いそかあえ<br>くきわかめのすましじる                | こめ<br>さとう ごまあぶら ごま                                                | きゅうにゅう<br>ぶたにく<br>のり<br>くきわかめ とりにく なると                          |         | たまねぎ にんにく<br>キャベツ もやし ほうれんそう<br>にんじん こまつな ながねぎ                                    | 609          | 27.7      |
| 12 金 | しょうゆラーメン (ちゅうかめん)<br>パンパンシー<br>ココアあげパン                        | ちゅうかめん<br>あぶら<br>あぶら さとう ごま<br>こむぎこ さとう あぶら ココア                   | きゅうにゅう<br>ぶたにく なると<br>きゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ とうにゅう               |         | しょうが キャベツ にんじん たまねぎ<br>ながねぎ メンマ こまつな にんにく<br>きゅうり もやし にんじん                        | 649          | 26.5      |
| 16 火 | ごはん きゅうにゅう<br>あげきょうざ ②<br>キャベツサラダ<br>もやしのピリからたまごスープ           | こめ<br>あぶら こむぎこ でんぶん<br>ごま ドレッシング<br>あぶら ごまあぶら                     | きゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ハム<br>ぶたにく たまご                                |         | キャベツ たまねぎ にら しょうが<br>キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー<br>もやし にんじん ながねぎ チンゲンサイ<br>にんにく        | 628          | 22.3      |
| 17 水 | コッパパン きゅうにゅう<br>ミートボール ②<br>パンブキンサラダ<br>コーンチャウダー              | パン<br>パンこ でんぶん さとう あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも<br>こむぎこ あぶら パター     | きゅうにゅう<br>とりにく だいす<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ベーコン だっしふんにゅう<br>チーズ きゅうにゅう |         | たまねぎ トマト<br>かぼちゃ きゅうり にんじん<br>たまねぎ にんじん とうもろこし<br>マッシュルーム にんにく バセリ                | 684          | 25.1      |
| 18 木 | ごはん きゅうにゅう<br>かきあげ (パックしょうゆ)<br>ごますあえ<br>ごもくみそしる              | こめ<br>さつまいも こむぎこ<br>あぶら でんぶん<br>さとう ごま<br>でんぶん                    | きゅうにゅう<br>かまぼこ<br>とりにく とうふ みそ                                   |         | たまねぎ にんじん しゅんぎく<br>キャベツ もやし にんじん<br>ながねぎ だいこん にんじん                                | 664          | 19.1      |
| 19 金 | コッパパン きゅうにゅう<br>ポークビーンズ<br>マスタードドレッシングサラダ<br>ようなしシャーベット       | パン<br>あぶら じゃがいも さとう<br>オリーブオイル<br>さとう                             | きゅうにゅう<br>ぶたにく だいす いんげんまめ<br>ハム                                 |         | トマト たまねぎ にんじん にんにく<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー<br>にんじん とうもろこし<br>ようなし                     | 615          | 26.6      |
| 22 月 | ごはん きゅうにゅう<br>わふうハンバーグ<br>はるさめサラダ<br>さわにわん                    | こめ<br>でんぶん ラード さとう<br>はるさめ さとう ごまあぶら                              | きゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく だいす<br>ハム<br>ぶたにく とうふ                       |         | たまねぎ トマト<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな                             | 622          | 24.0      |
| 24 水 | こめパン きゅうにゅう<br>マカロニのクリームに<br>ツナサラダ<br>れいとうパインアップル             | パン こめ<br>マカロニ あぶら さつまいも<br>こむぎこ パター<br>オリーブオイル あぶら<br>さとう         | きゅうにゅう<br>ぶたにく チーズ<br>きゅうにゅう だっしふんにゅう<br>まぐろ                    |         | たまねぎ にんじん エリンギ スズキーニ<br>にんにく<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>パインアップル                         | 660          | 30.7      |
| 25 木 | ごはん きゅうにゅう<br>とうふのピリからに<br>ししゃもフリッター<br>もやしサラダ                | こめ<br>あぶら さとう でんぶん<br>ごまあぶら<br>こむぎこ でんぶん あぶら こめ<br>あぶら さとう        | きゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく<br>こちろししゃも おきあみ あおさ<br>とりにく                  |         | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>たけのこ しめじ ながねぎ チンゲンサイ<br>もやし にんじん きゅうり                      | 668          | 26.7      |
| 26 金 | とりなんばんうどん (ソフトめん)<br>かぼちゃのてんぷら<br>ごしきあえ                       | ソフトめん<br>あぶら でんぶん<br>こむぎこ でんぶん あぶら<br>でんぶん さとう あぶら                | きゅうにゅう<br>とりにく なまあげ<br>きゅうにゅう<br>かまぼこ たまご こんぶ                   |         | たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ<br>ほししいたけ<br>かぼちゃ<br>もやし キャベツ きゅうり にんじん                       | 607          | 23.9      |
| 29 月 | ごはん きゅうにゅう<br>ほっけのたつたあげ<br>きゅうにくのきんぴら<br>かきたまじる               | こめ<br>でんぶん あぶら<br>さとう あぶら<br>でんぶん                                 | きゅうにゅう<br>ほっけ<br>きゅうにく<br>たまご とうふ                               |         | しょうが<br>ごぼう にんじん えだまめ<br>たまねぎ にんじん こまつな                                           | 617          | 24.8      |
| 30 火 | ごはん きゅうにゅう<br>キムチチャーハンのぐ<br>くらげのちゅうかサラダ<br>はるさめスープ            | こめ<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>でんぶん<br>ごまあぶら ごま あぶら さとう<br>あぶら はるさめ ごまあぶら | きゅうにゅう<br>ハム たまご<br>くらげ<br>ぶたにく                                 |         | にんにく にんじん ながねぎ あかピーマン<br>はくさい<br>もやし にんじん きゅうり<br>しょうが にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ<br>こまつな | 601          | 20.6      |

|         | 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(Raμg) | 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) |
|---------|-------------|----------|--------|------------|-------------|-------|-------------|------------|------------|-----------|----------|----------|
| 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    |

＜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。

◆常陸太田市産  
 米 米粉 長ねぎ なす 巨峰  
 ◆材料の都合により献立が変更になることもあります。