

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とのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	ごはん チキンカツ だいこんサラダ とうもろこし	ごはん パンこ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす まぐろ	ぎゅうにゅう からだをつくる	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	幼 556	18.6
2 火	ごはん あかうおのみそマヨネーズゆき ごまあえ なすのみそしる	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん なす たまねぎ さやいんげん	505	19.7
3 水	せわりパン マスタードソースソーセージ コールスロー マカロニスープ	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ソーセージ	ぎゅうにゅう	トマト 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	467	19.6
4 木	なつやさいのカレーライス (ごはん) かいそうサラダ ぶどうゼリー	ごはん あぶら じゃがいも カレールー あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかのり ふのり かまぼこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ きゅうり にんじん もやし しょうが ぶどう	528	16.4
5 金	コッペパン パンネソテー フライドスイートポテト とうがんのコンソメスープ	パン さとう みずあめ マカロニ オリーブオイル さつまいも あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	いちご にんにく たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム トマト パセリ とうがん たまねぎ にんじん えだまめ	493	16.3
8 月	ごはん ピピンパのぐ (ぶたにくのこうみいため) ピピンパのぐ (ナムル) ワンタンスープ	ごはん さとう あぶら でんぷん さとう あぶら こまあぶら ワンタン こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なると	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな メンマ にんにく	497	18.7
9 火	ごはん あじフライ バリバリあえ わかめのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ	ぎゅうにゅう	たくあんづけ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	489	17.4
10 水	くらパン とりにくのこうそうやき グリーンサラダ ミネストローネ	パン くらざとう でんぷん あぶら ドレッシング オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ レモン ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ セロリー トマト たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく	455	19.7
11 木	ごはん スタミナやきにく いそかあえ くきわかめのすましじる	ごはん さとう こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく のり くきわかめ とりにく なると	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ もやし ほうれんそう にんじん こまつな ながねぎ	492	21.4
12 金	しょうゆラーメン (ちゅうかめん) パンパンジー ココアあげパン	ちゅうかめん あぶら あぶら さとう ごま こむぎこ あぶら さとう ココア	ぶたにく なると ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ メンマ こまつな にんにく きゅうり もやし にんじん	508	20.1
16 火	ごはん あげぎょうざ キャベツサラダ もやしのピリからたまごスープ	ごはん あぶら ごま ドレッシング あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こむぎこ ハム	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー もやし にんじん ながねぎ チンゲンサイ にんにく	530	17.5
17 水	コッペパン ミートボール パンパンキサラダ コーンチャウダー	パン パンこ でんぷん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム にんにく パセリ	505	18.4
18 木	ごはん かきあげ (パックしょうゆ) ごますあえ ごもくみそしる	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しゅんぎく キャベツ もやし にんじん ながねぎ だいこん にんじん	535	14.6
19 金	コッペパン ポークビーンズ マスタードドレッシングサラダ よなしシャーベット	パン あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし よなし	445	19.0
22 月	ごはん わふうハンバーグ はるさめサラダ さわにわん	ごはん でんぷん ラード さとう はるさめ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな	501	18.5
24 水	こめパン マカロニのクリームに ツナサラダ れいとうパインアップル	パン こめこ マカロニ あぶら さつまいも こむぎこ バター オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり にんじん パインアップル	516	23.6
25 木	ごはん とうふのピリからに ししゃもフリッター もやしサラダ	ごはん あぶら さとう でんぷん こまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ながねぎ チンゲンサイ もやし にんじん きゅうり	549	21.2
26 金	とりなんばんうどん (ソフトめん) かぼちゃのてんぷら こしきあえ	ソフトめん あぶら でんぷん こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら	とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ かぼちゃ もやし キャベツ きゅうり にんじん	463	17.5
29 月	ごはん ほっけのたつたあげ きゅうりにくのきんぴら かきたまじる	ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ほっけ ぎゅうにゅう たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ にんじん こまつな	495	18.7
30 火	ごはん キムチチャーハンのぐ くらげのちゅうかサラダ はるさめスープ	ごはん あぶら さとう こまあぶら でんぷん こまあぶら ごま あぶら さとう あぶら はるさめ こまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご くらげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ながねぎ あかピーマン はくさい もやし にんじん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ こまつな	486	15.7

月平均	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 (RetE) (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)
501	18.6	15.9	240	67	30	194	0.51	0.37	27	1.9	4.2
490	16~25	11~16	290	90	20	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上

◆常陸太田市産 米 米粉 長ねぎ なす
◆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。