

日曜	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	月	ごはん ピピンパの具（豚肉の香味炒め） ピピンパの具（ナムル） ワンタンスープ	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 ごま油 ワンタン ごま油	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ 人参 玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 メンマ にんにく	792	29.4							
2	火	夏野菜のカレーライス （ごはん） 牛乳 海藻サラダ 巨峰 ⑥	米 油 じゃがいも カレールウ 油 地産地消の日	とり肉 牛乳 わかめ 昆布 赤のり ふのり かまぼこ	にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ 枝豆 きゅうり 人参 もやし しょうが 巨峰	817	26.1							
3	水	コッパパン いちごジャム 牛乳 ペンネソテー 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 砂糖 水あめ マカロニ オリーブオイル さつまいも 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン	いちご にんにく 玉ねぎ スズキーニ マッシュルーム トマト パセリ とうがん 玉ねぎ 人参 枝豆	811	27.3							
4	木	ごはん あかうおのみそマヨネーズ焼き ごまあえ なすのみそ汁	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 あかうお みそ 生揚げ みそ	キャベツ もやし 人参 なす 玉ねぎ さやいんげん	792	30.3							
5	金	背割パン 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 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ	牛乳 ソーセージ 豚肉	トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 にんにく	803	33.3							
8	月	ごはん チキンカツ 大根サラダ 豆乳みそ汁	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 オリーブオイル 油 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ ベーコン 豆乳 みそ	玉ねぎ しょうが 人参 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜	883	29.2							
9	火	ごはん スタミナ焼肉 磯香あえ くさわかめのすまし汁	米 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 のり 茎わかめ とり肉 なんと	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし ほうれん草 人参 小松菜 長ねぎ	784	33.1							
10	水	コッパパン ミートボール ② パンパンキンサラダ コーンチャウダー	パン パン粉 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 小麦粉 油 バター	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム にんにく パセリ	859	31.7							
11	木	ごはん ほっけの竜田揚げ 牛肉のきんぴら かきたま汁	米 でん粉 油 砂糖 油 でん粉	牛乳 ほっけ 牛肉 卵 豆腐	しょうが ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ 人参 小松菜	802	29.9							
12	金	ちゃんぽんめん （中華めん） 牛乳 パンパンジー チョコレートドーナツ	中華めん 油 でん粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 チョコレート でん粉 油	豚肉 なんと 豆乳 牛乳 とり肉 卵 全粉乳	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 とうもろこし きゅうり もやし 人参	804	30.7							
16	火	ごはん キムチチャーハンの具 くらげの中華サラダ 春雨スープ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま油 ごま 油 砂糖 油 春雨 ごま油	牛乳 ハム 卵 くらげ 豚肉	にんにく 人参 長ねぎ 赤ピーマン 白菜 もやし 人参 きゅうり しょうが 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 小松菜	774	24.8							
17	水	黒パン とり肉の香草焼き グリーンサラダ ミネストローネ	パン 黒砂糖 でん粉 油 ドレッシング オリーブオイル じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	パセリ レモン ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆 セロリー トマト 玉ねぎ 人参 スズキーニ にんにく	784	32.7							
18	木	ごはん 豆腐のピリ辛煮 ししゃもフリッター ② もやしサラダ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 でん粉 油 米粉 油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 子持ちししゃも おきあみ あおさ とり肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 長ねぎ チンゲンサイ もやし 人参 きゅうり	872	34.2							
19	金	米パン マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 冷凍パインアップル	パン 米粉 マカロニ 油 さつまいも 小麦粉 バター オリーブオイル 油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 まぐろ	玉ねぎ 人参 エリンギ スズキーニ にんにく キャベツ きゅうり 人参 パインアップル	809	37.8							
22	月	ごはん かき揚げ（パックしょうゆ） ごま酢あえ 五目みそ汁	米 さつまいも 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま でん粉	牛乳 かまぼこ とり肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 春菊 キャベツ もやし 人参 長ねぎ 大根 人参	852	23.0							
24	水	コッパパン ボークビーンズ マスタードドレッシングサラダ 洋なしシャーベット	パン 油 じゃがいも 砂糖 オリーブオイル 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 ハム	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 とうもろこし 洋なし	741	31.8							
25	木	ごはん あじフライ パリパリあえ わかめのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 ごま	牛乳 あじ わかめ 生揚げ みそ	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ	782	26.9							
26	金	カレー南ばんうどん （ソフトめん） 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ② 五色あえ	ソフトめん 油 カレールウ でん粉 小麦粉 でん粉 油 でん粉 砂糖 油	豚肉 牛乳 ちくわ あおさ かまぼこ 卵 昆布	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅうり 人参	776	32.1							
29	月	ごはん 和風ハンバーグ 春雨サラダ 沢煮わん	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 豚肉 豆腐	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 人参 ごぼう たけのこ 玉ねぎ 小松菜	766	27.9							
30	火	ごはん 揚げぎょうざ ③ キャベツサラダ もやしのピリ辛卵スープ	米 油 小麦粉 でん粉 ごま ドレッシング 油 ごま油	牛乳 豚肉 ハム 豚肉 卵	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー もやし 人参 長ねぎ チンゲンサイ にんにく	842	27.5							
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(Ra)(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)	
月平均			807	30.0	25.1	380	107	4.8	286	0.86	0.62	34	3.0	6.4
摂取基準			830	27～41	18～28	450	120	4.5	300	0.90	0.60	35	2.5未満	7.0以上

◆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

◆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。

＜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。