

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		
4	火	ごはん	牛乳 米	牛乳		814	26.6
		デミグラスソースハンバーグ	デミグラスソース 砂糖 でん粉 ラード	とり肉 豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま		ごぼう 人参 きゅうり 枝豆		
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ いわし	人参 大根 長ねぎ 小松菜 たもぎ苺		
5	水	コッペパン	牛乳 パン	牛乳		752	33.6
		ホキフライ	パン粉 小麦粉 油	ホキ			
		花野菜サラダ	油	ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし		
		トマトと押麦のスープ	麦 オリーブオイル でん粉	とり肉 大豆	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト にんにく		
6	木	ポークカレーライス (ごはん)	米 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく しょうが	823	23.8
			牛乳	牛乳			
		こんにゃくサラダ	ごま油 砂糖		こんにゃく キャベツ きゅうり 人参		
		りんごゼリー	砂糖		りんご		
7	金	ミルクパン	牛乳 パン	牛乳		832	34.1
		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 ドレッシング	まぐろ	きゅうり 人参 とうもろこし		
		ミートボールスープ	でん粉 パン粉 ラード じゃがいも	とり肉 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ		
10	月	ごはん	牛乳 米	牛乳		791	25.6
		さんまのしょうが煮	砂糖	さんま	しょうが		
		ごまあえ	ごま 砂糖	和食の日	キャベツ もやし 人参		
		さつまいものみそ汁	さつまいも		大根 人参 長ねぎ		
11	火	ごはん	牛乳 米	牛乳		836	22.2
		春巻	春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが		
		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		
		春雨スープ	春雨 油 ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 小松菜 しょうが		
12	水	コッペパン ブルーベリージャム	パン 砂糖		ブルーベリー	727	30.5
			牛乳	牛乳			
		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			
		ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく しょうが		
14	金	マセドアンスープ	じゃがいも	ハム	大根 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ	909	32.4
		ミートソース (ソフトめん)	ソフトめん 砂糖 大豆 でん粉 油	豚肉 大豆 牛肉	トマト 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく		
			牛乳	牛乳			
		フライドポテト	じゃがいも 油				
17	月	ごはん	牛乳 米	牛乳		850	29.2
		いわしのかりん揚げ	でん粉 油 砂糖 黒砂糖	いわし			
		れんこんサラダ	ドレッシング ごま	ハム	れんこん きゅうり 人参		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 米みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ		
18	火	ごはん	牛乳 米	牛乳		835	31.7
		豚肉のみそマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	豚肉 みそ	玉ねぎ		
		大根サラダ	オリーブオイル 油	まぐろ	大根 きゅうり 人参		
		しらすのキムチスープ	砂糖 でん粉	地産地消の日	カラーピーマン 白菜 にんにく 人参 もやし 長ねぎ にら		
19	水	米パン	牛乳 パン 米粉	牛乳		768	37.8
		オムレツ	でん粉 砂糖 油	卵	トマト		
		さくらだこのサラダ	オリーブオイル	たこ	キャベツ きゅうり 人参 みずな		
		茨城をたべようクリームスープ	油 里芋 小麦粉 油 バター	とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 黄ピーマン にんにく		
20	木	ごはん	牛乳 米	牛乳		776	28.3
		茨城ガバオライスの具	油	豚肉 大豆	人参 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ れんこん にんにく しょうが バジル		
		クイッティアオのスープ	クイッティアオ (フォー)	なると	玉ねぎ 人参 大根 チンゲンサイ 長ねぎ だけのこ		
		スティックパインアップル	砂糖		パインアップル		
21	金	黒パン	牛乳 パン 黒砂糖	牛乳		873	31.0
		茨城をたべようトマト煮	油 さつまいも 砂糖	豚肉	トマト 玉ねぎ 人参 れんこん にんにく かぼちゃ きゅうり 人参		
		里川カボチャのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	地産地消の日			
		じょうづるさんチーズ			チーズ		
25	火	ごはん	牛乳 米	牛乳		856	26.1
		とり肉のから揚げ③	小麦粉 でん粉 砂糖 油	とり肉			
		パリパリあえ	ごま		たくあん漬け キャベツ もやし きゅうり		
		いもの子汁	里芋	生揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ こんにゃく		
26	水	スライス丸パン	牛乳 パン	牛乳		787	29.0
		照り焼きチキンパティ	パン粉 砂糖 ラード	鶏肉 大豆	玉ねぎ		
		コーンスロー	ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし		
		コーンスープ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 とうもろこし		
27	木	ごはん	牛乳 米	牛乳		908	35.5
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 豆みそ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参		
		ししゃもフリッター②	小麦粉 でん粉 油	子持ちししゃも おきあみ あおさ			
		磯香あえ	油	とり肉 のり	キャベツ もやし ほうれん草		
28	金	ごはん	牛乳 米	牛乳		787	28.8
		豚肉のカレー炒め	油	豚肉	玉ねぎ しょうが		
		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 人参 枝豆		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー		

	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	819	29.8	25.9	379	111	4.3	292	0.85	0.62	35	2.9	6.6
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 米粉 きゅうり 長ねぎ
里川カボチャ じょうづるさんチーズ
◆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。