

日曜	曜	献立名	主な食品と働き エネルギーになる		(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)
					体の組織をつくる	体の調子を整える		
1	月	ごはん	牛乳	米	牛乳		839	25.6
		かぼちゃコロッケ		パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 でん粉		かぼちゃ 玉ねぎ		
		ツナあえ		油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参		
2	火	けんちん汁		油	とり肉 豆腐 油揚げ 米みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	812	25.0
		ごはん	牛乳	米	牛乳	しょうが		
		さんまのしょうが煮		砂糖	さんま	ごぼう きゅうり 人参 枝豆		
3	水	ごぼうサラダ		砂糖 油 マヨネーズ ごま		大根 人参 長ねぎ	802	33.7
		さつま汁		さつまいも	豆腐 みそ			
		ミルクパン	牛乳	パン	牛乳			
4	木	デミグラスソースハンバーグ		でん粉 ラード 砂糖 デミグラスソース	とり肉 豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ	792	29.3
		ブロッコリーサラダ		油 砂糖	チーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参		
		コンソメスープ		じゃがいも	ソーセージ	玉ねぎ 人参 かぶ		
5	金	ごはん	牛乳	米	牛乳		760	32.8
		肉じゃが		じゃがいも 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝 枝豆		
		ししゃもの米粉焼き ②		米粉	子持ちししゃも のり	にんにく キャベツ もやし ほうれん草 人参		
6	土	磯香あえ					780	32.2
		米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳			
		焼きそば		中華めん 油	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ビーマン		
7	日	花野菜サラダ		ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし 人参	884	23.8
		スティックパインアップル		砂糖		パインアップル		
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
8	月	春巻		春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが	833	30.5
		もやしサラダ		油 砂糖	とり肉	もやし 人参 きゅうり		
		中華風コンソメスープ		でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし		
9	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		756	31.7
		あかうおのみそマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ	赤魚 みそ			
		おかかあえ			かつお節	ほうれん草 もやし 人参		
10	水	五目みそ汁		里芋	豚肉 生揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ	794	28.3
		コッペパン	牛乳	パン	牛乳			
		クリームシチュー		油 じゃがいも 小麦粉 パター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし にんにく		
11	木	ツナサラダ		油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参	831	29.8
		ラ・フランスゼリー		砂糖		ラ・フランス		
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
12	金	いわしのかりん揚げ		でん粉 油 砂糖 黒砂糖	いわし		823	26.8
		切り干し大根の炒め煮		油 砂糖	さつま揚げ 油揚げ	切り干し大根 人参 白滝 枝豆		
		沢煮わん			豚肉 豆腐	人参 ごぼう だけのこ 玉ねぎ 小松菜		
13	土	和風ちゃんぽんうどん (ソフトめん)		ソフトめん 油 でん粉 ごま油	豚肉 なた 豆乳	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	771	32.7
		くらげの中華サラダ	牛乳	ごま油 ごま 油 砂糖	牛乳	もやし 人参 きゅうり		
		さつまいも蒸しパン		さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	くらげ			
14	日	ごはん	牛乳	米	牛乳		834	31.9
		三色そばろ		油 砂糖 でん粉	豚肉 卵 大豆	しょうが 枝豆		
		春雨サラダ		春雨 油 砂糖	豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 人参		
15	月	ごまみそ汁		じゃがいも ごま		人参 玉ねぎ たもぎ茸 さやいんげん	823	26.8
		チキンカレーライス (ごはん)	牛乳	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト		
		わかめサラダ		油	牛乳	きゅうり 人参 もやし しょうが		
16	火	ヨーグルト		砂糖	わかめ かまぼこ ヨーグルト		771	32.7
		コッペパン	牛乳	パン	牛乳			
		あじフライ		小麦粉 パン粉 油	あじ			
17	水	コールスロー		ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ きゅうり とうもろこし	872	33.2
		冬野菜スープ		さつまいも	とり肉	玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー エリンギ にんにく		
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
18	木	豆腐の中華煮		油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 だけのこ チンゲンサイ	797	30.2
		えびしゅうまい ②		小麦粉 パン粉 でん粉 油	えび たら	玉ねぎ		
		ナムル		砂糖 ごま油		もやし ほうれん草 人参		
19	金	ココアパン	牛乳	パン ココア	牛乳		834	31.9
		ポテト炒り卵		じゃがいも 油 でん粉	卵 ソーセージ	玉ねぎ 枝豆 トマト		
		スパゲッティサラダ		スパゲッティ ドレッシング		きゅうり 人参 とうもろこし		
20	土	マゼドアンスープ			ハム	大根 玉ねぎ 人参 カリフラワー 小松菜	830	33.0
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
		さばの塩焼き		油 砂糖	さば			
21	日	五目きんぴら		油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう 人参 枝豆	834	31.9
		里川カボチャのほうとう		ほうとう 油	とり肉 みそ	かぼちゃ 大根 人参 白菜 こんにゃく 長ねぎ		
		ごはん	牛乳	米	牛乳			
22	月	豚肉のしょうが焼き		油	豚肉	しょうが 玉ねぎ	830	33.0
		ごまあえ		ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参		
		つくねのすまし汁		でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 豆腐	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 小松菜		
23	火	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳		809	38.2
		フライドチキン		小麦粉 でん粉 油	とり肉 大豆			
		クリスマスサラダ		油 砂糖	チーズ	ブロッコリー きゅうり 人参 とうもろこし		
24	水	星のミネストローネ		米粉マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	809	38.2
		クリスマスケーキ		砂糖 小麦粉 チョコレート 油 ココア	卵 乳製品 大豆			

	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(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)	◆常陸太田市産 米 米粉 きゅうり 長ねぎ 白菜 大根 ◆材料の都合により献立が変更になることもあります。
月平均	812	30.5	24.0	389	109	5.2	305	0.78	0.61	36	2.9	7.2	
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	

<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。