

日 曜	こんだてめい	おもな 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)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
2 月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		幼	幼
	あかうおのガーリックマヨネーズやきはるさめサラダ	ノンエッグマヨネーズ	あかうお	にんにく	501	19.9
	キムチのみそしる	はるさめ あぶら さとう		キャベツ もやし きゅうり にんじん	小	小
		さとう あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	カラーピーマン はくさい にんにく だいこん にんじん ながねぎ	609	24.1
3 火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		549	15.7
	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ さとう	だいす	かぼちゃ たまねぎ	644	20.0
	だいこんサラダ	じゃがいも でんぷん あぶら	かまぼこ	だいこん きゅうり みずな にんじん		
	さわにわん	ごま あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな		
4 水	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		495	20.1
	クリームシチュー	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく	677	28.2
	ツナサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
	いよかんゼリー	さとう		いよかん		
5 木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		484	19.2
	ほっけのたつたあげ	でんぷん あぶら	ほっけ	しょうが		
	いそかあえ		のり	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	603	25.2
	ピリからとんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな		
6 金	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		443	18.4
	ソーセージ		ソーセージ	トマト		
	コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし	625	26.6
	やさいスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん エリンギ こまつな にんにく		
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		536	19.6
	とんかつ	パンこ あぶら でんぷん	ぶたにく だいす			
	たまごとし	あぶら さとう	たまご	たまねぎ にんじん えだまめ	642	24.0
	ごまみそしる	じゃがいも ごま	なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん		
10 火	ビーフカレーライス (ごはん)	こめ	ぎゅうにゅう		522	14.9
	ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
	かいそうサラダ	あぶら	わかめ こんぶ あかのり ぶのり	きゅうり にんじん もやし しょうが	639	20.0
	スティックパインアップル	さとう	かまぼこ	パインアップル		
11 水	こめパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		533	23.6
	コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう コーヒー				
	パンネのミートソース	マカロニ あぶら	ぶたにく だいす	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	664	30.2
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし		
12 木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	チーズ		514	22.7
	わかめふりかけ		しらすほし わかめ	しそ		
	さけのしおやき		ぎゅうにゅう			
	きりほしだいこんのいために	あぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	きりほしだいこん にんじん しらす えだまめ	638	27.6
13 金	とうにゅうみそしる	あぶら じゃがいも	とりにく とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな		
	とりなんばんうどん (ソフトめん)	でんぷん ソフトめん	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	470	16.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さつまいもてんぷら	さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら			626	22.5
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		539	15.3
	あげぎょうざ ②	あぶら ラード でんぷん こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら		
	くらげのサラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	もやし にんじん きゅうり	639	19.5
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし		
17 火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		584	20.2
	デミグラスソースハンバーグ	さとう ラード デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	トマト にんにく たまねぎ	612	25.9
	こうはくサラダ	ごまあぶら	かまぼこ	もやし きゅうり にんじん		
	おはなのすましじる	ぶ	わかめ とうふ とりにく	にんじん たもぎたけ ながねぎ		
18 水	おいわいクレープ (幼のみ)	さとう こめこ あぶら	とうにゅう だいす	いちご		
	コッパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		443	18.6
	とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが		
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	692	25.0
19 木	コンソメスープ	さつまいも	ソーセージ	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー		
	おいわいクレープ (小のみ)	さとう こめこ あぶら	とうにゅう だいす	いちご		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		490	20.0
	とうにゅうキムチ	あぶら さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	だいこん にんじん しらす えだまめ しめじ ながねぎ こまつな カラーピーマン はくさい にんにく	625	27.9
23 月	ししゃものこめこやき 幼①小②	こめこ	こもちししゃも	にんにく		
	ナムル	さとう ごまあぶら		もやし ほうれんそう にんじん		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		495	20.4
	さんしょくそぼろ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく たまご だいす	しょうが えだまめ		
ツプあえ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん	610	26.8	
わかめとじゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ			

	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(Re 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)
幼稚園	月平均 507	19.0	15.9	261	73	3.6	208	0.49	0.36	25	1.8	4.7
	摂取基準 490	16~25	11~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	月平均 636	24.9	21.4	375	95	4.4	272	0.62	0.54	31	2.4	5.8
	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

◆常陸太田市産 米 米粉 きゅうり 長ねぎ
◆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。