

日	曜	献立名	主な食品と働き		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		
2	月	ごはん とんかつ 卵とじ ごまみそ汁	米 パン粉 油 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 大豆 卵 生揚げ みそ	833	28.9
3	火	ビーフカレーライス (ごはん) 海藻サラダ スティックパインアップル	米 油 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	牛肉 牛乳 わかめ 昆布 赤のり ぶのり かまぼこ	819	23.9
4	水	米パン コーヒー牛乳のもと パンネミートソース ブロッコリーサラダ チーズ	パン 米粉 砂糖 コーヒー マカロニ 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	808	36.2
5	木	ごはん さけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豆乳みそ汁	米 砂糖 ごま 油 砂糖 油 じゃがいも	しらす干し わかめ 牛乳 さけ 油揚げ さつま揚げ とり肉 豆乳 みそ	820	33.0
6	金	コッペパン とり肉の照り焼き ポテトサラダ コンソメスープ	パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳 とり肉 ソーセージ	737	29.3
9	月	ごはん デミグラスソースハンバーグ 紅白サラダ お花のすまし汁 お祝いクレープ	米 でん粉 砂糖 ラード デミグラスソース ごま油 麩 砂糖 油 米粉	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 かまぼこ わかめ 豆腐 とり肉 豆乳 大豆	845	30.9
10	火	ごはん 豆乳キムチ煮 ししゃもの米粉焼き ② ナムル	米 油 砂糖 ごま油 米粉 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 豆乳 みそ 子持ちししゃも	795	32.6
11	水	ミルクパン クリームシチュー ツナサラダ いよかんゼリー	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター オリーブオイル 油 砂糖	牛乳 とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ まぐろ	821	33.8
12	木	ごはん ほっけの竜田揚げ 磯香あえ ピリ辛豚汁	米 でん粉 油 油 じゃがいも	牛乳 ほっけ のり 豚肉 豆腐 みそ	787	30.4
13	金	和風ちゃんぽんうどん (ソフトめん) ごぼうサラダ スイートポテト	ソフトめん 油 でん粉 マヨネーズ 油 砂糖 ごま さつまいも 砂糖 米粉 じゃがいも 油	豚肉 なんと 豆乳 牛乳 豆乳	775	28.1
16	月	ごはん あかうおの ガーリックマヨネーズ焼き 春雨サラダ キムチのみそ汁	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 油 砂糖 砂糖 油	牛乳 あかうお 豚肉 生揚げ みそ	800	31.0
17	火	ごはん かぼちゃコロッケ 大根サラダ 沢煮わん	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 油 ごま 油	牛乳 大豆 かまぼこ 豚肉 豆腐	828	23.7
18	水	背割パン ソーセージ コールスロー 野菜スープ	パン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも	牛乳 ソーセージ とり肉	769	31.5
19	木	ごはん 三色そばろ ツナあえ わかめとじゃがいものみそ汁	米 油 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 卵 大豆 まぐろ わかめ 豆腐 みそ	791	31.9
23	月	ごはん 揚げぎょうざ ③ くらげのサラダ 中華風コンソメスープ	米 油 ラード でん粉 小麦粉 ごま油 ごま 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 くらげ 卵 ベーコン	854	24.0

	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	805	29.9	24.4	403	111	55	310	0.82	0.60	35	2.9	7.1
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
◆材料の都合により献立が変更になることも
あります。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

① ② ④ ⑤

や は おき あ ご ん

- ① 朝のあいさつ。
- ② 由んほて〇〇
かりをします。
- ③ 野菜を売って
いる店。
- ④ 雨が降ったら
さすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。

答え