

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	体の調子を整える		
1	金	背割パン ホキフライ ノンエッグタルタルソース キャベツのサラダ コーンチャウダー	牛乳 パン 小麦粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 オリーブオイル じゃがいも 小麦粉 油	牛乳 ホキ 大豆 ベーコン いんげん豆 大豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	きゅうり 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 みずな 玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム にんにく	879	32.2
7	木	ごはん タコライスの具 チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 米 油 砂糖 油 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	トマト 玉ねぎ 人参 セロリ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし マッシュルーム にんにく	799	30.5
8	金	しょうゆラーメン (中華めん) 春巻 くらげの中華サラダ	牛乳 中華めん 油 春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード ごま 砂糖 ごま油 油	豚肉 なたと 牛乳 豚肉 くらげ	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ メンマ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが もやし 人参 きゅうり	856	30.0
11	月	ごはん さわらのすだちしょうゆ焼き ごぼうサラダ 骨元気みそ汁	牛乳 米 マヨネーズ ごま 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 さわら 生揚げ みそ いわし	すだち ごぼう きゅうり 人参 枝豆 人参 たもぎ草 長ねぎ 小松菜	780	30.0
12	火	ポークカレーライス(ごはん) わかめサラダ 青梅ゼリー	牛乳 米 じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖 砂糖	豚肉 なたと 牛乳 わかめ かまぼこ	玉ねぎ 人参 トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 梅	826	24.9
13	水	ミニコッパン 焼きそば チキンナゲット③ フルーツカクテル	牛乳 パン 中華めん 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 おから 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン パインアップル みかん	812	31.4
14	木	ごはん 豚肉のこチュジャン焼き ナムル わかめスープ	牛乳 米 砂糖 ごま油 油 ごま ごま油 ごま油	豚肉 ハム なたと わかめ 豆腐	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ チンゲンサイ メンマ にんにく	801	31.7
15	金	ミルクパン ポークビーンズ マスタードドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 オリーブオイル 砂糖	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 ハム ヨーグルト	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	808	36.3
18	月	ごはん ガーリックソースハンバーグ ごまマヨネーズサラダ 吉野汁	牛乳 米 でん粉 ラード 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 里芋 でん粉	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 とり肉 みそ	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり カリフラワー 大根 人参 長ねぎ しょうが	815	28.3
19	火	ごはん 肉豆腐 卵焼き 磯香あえ	牛乳 米 砂糖 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 卵 のり	玉ねぎ 人参 長ねぎ 白滝 ごぼう 小松菜 しめじ キャベツ もやし ほうれん草	808	31.3
20	水	コッパン チョココリム オムレツ 花野菜サラダ ポトフ	牛乳 パン 油 砂糖 カカオ でん粉 砂糖 油 さつまいも ドレッシング じゃがいも	大豆 脱脂粉乳 牛乳 卵 ソーセージ	トマト ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 アスパラガス	822	29.9
21	木	ごはん めばるの竜田揚げ ブロッコリーのおかかあえ 豆乳みそ汁	牛乳 米 でん粉 油	牛乳 めばる かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜	785	32.0
22	金	とり南ばんうどん(ソフトめん) 大根サラダ いちごドーナツ	牛乳 ソフトめん でん粉 オリーブオイル 油 小麦粉 砂糖 でん粉 油	とり肉 生揚げ 牛乳 まぐろ 卵 全粉乳	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 大根 きゅうり 人参 いちご	780	28.0
25	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 山吹あえ たけのこのみそ汁	牛乳 米 砂糖 砂糖 でん粉 パン粉 ラード	牛乳 とり肉 卵 とり肉 大豆 豆腐 わかめ みそ	しょうが ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 たけのこ	786	31.0
26	火	ごはん いわしのかりん揚げ パリパリあえ 豚汁	牛乳 米 でん粉 油 砂糖 黒砂糖 じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 米みそ	たくあん漬け キャベツ きゅうり 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜	782	27.7
27	水	米パン コロッケ ガーリックドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 パン 米粉 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 オリーブオイル 油 じゃがいも オリーブオイル	牛乳 大豆 まぐろ ベーコン 大豆	人参 とうもろこし 玉ねぎ いんげん ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり しょうが にんにく トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく	815	33.3
28	木	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー スティックパインアップル	牛乳 米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 豆みそ ハム	長ねぎ 玉ねぎ 人参 たら にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 パインアップル	844	30.5
29	金	コッパン ソーセージ スパゲッティサラダ コンソメスープ	牛乳 パン ソーセージ スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも	牛乳 ソーセージ まぐろ ベーコン	トマト きゅうり 人参 とうもろこし にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	811	32.5

	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(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	812	30.6	25.3	398	112	5.0	265	0.84	0.63	36	2.9	7.3
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 きゅうり 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。