Aブロック（幼稚園・小学校）

令和8年 6月分　学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

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）

日	曜	こんだてめい	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	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		幼	幼
		さばのさいきょうやき	さとう	さば　みそ		487	21.0
		きりぼしだいこんのいために	あぶら　さとう	あぶらあげ　ちくわ	きりぼしだいこん　にんじん　しらたき　えだまめ	小	小
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	なまあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　さやいんげん	587	25.0
2	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		わふうハンバーグ	でんぷん　ラード　さとう	とりにく　ぶたにく　だいず	トマト　たまねぎ	487	18.7
		いそかあえ		のり	キャベツ　もやし　にんじん		
		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	606	24.1
3	水	くろパン　ぎゅうにゅう	パン　くろざとう　パン	ぎゅうにゅう			
		フライドチキン	あぶら　こむぎこ	とりにく　だいず		437	19.2
		カラフルサラダ	ドレッシング		ブロッコリー　アスパラガス　きゅうり あかピーマン　きいろピーマン	594	25.4
		やさいスープ	じゃがいも	ソーセージ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　こまつな　にんにく		
4	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		とうふのピリからに	あぶら　さとう　でんぷん ごまあぶら	とうふ　ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん たけのこ　ながねぎ　チンゲンサイ	527	19.3
		バンバンジー	あぶら　さとう　ごま	とりにく	もやし　きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん	646	25.3
		はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	さとう		レモン　ナタデココ		
5	金	コッペパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ペンネソテー	マカロニ　オリーブオイル	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　ズッキーニ　マッシュルーム トマト　パセリ	430	18.1
		ブロッコリーとチーズのサラダ	ドレッシング	チーズ	ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	605	25.4
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	だいこん　たまねぎ　にんじん　えだまめ		
8	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ビビンバのぐ（ぶたにくのこうみいため）	さとう　あぶら	ぶたにく	たまねぎ　しょうが　にんにく	491	18.8
		ビビンバのぐ（ナムル）	でんぷん さとう あぶら ごまあぶ	たまご	もやし　ほうれんそう　にんじん		
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ　とうふ　なると	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　にんにく	606	25.0
9	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		あじフライ	こむぎこ　パンこ　あぶら	あじ		528	20.3
		しょうがあえ			キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん　しょうが		
		たまこじる	こめ	とりにく　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　ながねぎ　こまつな	653	26.6
10	水	コッペパン　いちごジャム	パン　さとう　みずあめ		いちご		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		532	20.1
		チキンナゲット②	こむぎこ　パンこ　でんぷん　あぶら	とりにく　だいず　おから			
		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　みずな　にんじん	698	26.8
		コーンチャウダー	じゃがいも　あぶら　ベシャメルソース	ベーコン　チーズ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ　にんにく		
11	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		さんまのしょうがに	みずあめ　さとう　でんぷん	さんま	しょうが	533	18.9
		こもくきんぴら	あぶら　さとう	とりにく	ごぼう　にんじん　しらたき　えだまめ		
		ごまみそしる	じゃがいも　ごま　和食の日	とうふ　みそ	にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ　こまつな	630	23.2
12	金	しおラーメン（ちゅうかめん）	ちゅうかめん　あぶら	ぶたにく　わかめ　なると	キャベツ　にんじん　たまねぎ　とうもろこし チンゲンサイ	517	17.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		くらげのちゅうかサラダ	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	644	23.3
		ドーナツ	こむぎこ　でんぷん　さとう　あぶら	たまご　ぎゅうにゅう			
15	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		チキンカツ	パンこ　こむぎこ　でんぷん　あぶら	とりにく　だいず		517	17.8
		パリパリあえ	ごま		たくあんづけ　キャベツ　きゅうり		
		キムチのみそしる	さとう　あぶら	ぶたにく　とうふ　みそ	あかピーマン　はくさい　にんにく　チンゲンサイ とうもろこし　もやし　にんじん　ながねぎ	612	22.0
16	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ジャンバラヤのぐ	あぶら	とりにく　ソーセージ	トマト　たまねぎ　にんじん	508	20.2
		チーズサラダ	あぶら　さとう	チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん		
		フォーのスープ	さとう　でんぷん　フォー	たら　たこ	もやし　たまねぎ　にんじん　レタス　たけのこ　にんにく	629	26.1
17	水	ミルクパン　ぎゅうにゅう	パン　さとう	だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう			
		チーズオムレツ	さとう　あぶら	たまご　チーズ		470	18.6
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ　オリーブオイル		きゅうり　にんじん　とうもろこし		
		ミネストローネ	オリーブオイル　じゃがいも	ベーコン　だいず	トマト　たまねぎ　にんじん　ズッキーニ　にんにく	661	26.5
18	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ほっけのたつたあげ	でんぷん　あぶら	ほっけ	しょうが	486	17.6
		ごまあえ	ごま　さとう		キャベツ　もやし　にんじん		
		さわにわん		ぶたにく　なまあげ	にんじん　ごぼう　たけのこ　たまねぎ　こまつな	607	23.5
19	金	コッペパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ブラウンシチュー	あぶら　じゃがいも デミグラスソース	ぶたにく　みそ	たまねぎ　にんじん　しめじ　マッシュルーム トマト　にんにく	454	16.1
		コーンサラダ	あぶら		キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん	621	22.7
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
22	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		いわしのかりんあげ	でんぷん　あぶら　さとう　くろざとう	いわし		512	19.9
		からしあえ		かまぼこ	きゅうり　キャベツ　にんじん		
		ピリからとんじる	あぶら　じゃがいも　地産地消の日	ぶたにく　とうふ　こめみそ	だいこん　にんじん　ながねぎ	641	26.2
23	火	つくばどりのカレーライス（ごはん）	こめ　あぶら　じゃがいも　カレールウ	とりにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　トマト		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		508	14.7
		こんにゃくサラダ	さとう　ごまあぶら　地産地消の日		こんにゃく　キャベツ　きゅうり　にんじん		
		すいか（なま）			すいか	622	19.5
24	水	こめパン　ぎゅうにゅう	パン　こめこ	ぎゅうにゅう			
		いばらきをたべようトマトに	あぶら　さつまいも　さとう	ぶたにく　だいず	トマト　たまねぎ　にんじん　にんにく	501	24.3
		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　みずな　にんじん　きピーマン		
		じょうづるさんチーズ	地産地消の日	チーズ		629	30.8
25	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		スタミナやきにく	さとう　ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ　にんにく	506	19.8
		だいこんサラダ	あぶら		だいこん　きゅうり　にんじん		
		すましじる	でんぷん　地産地消の日	とりにく　とうふ	ながねぎ　にんじん　こまつな　たまねぎ	628	25.9
26	金	ごもくうどん（ソフトめん）	ソフトめん	とりにく　なまあげ　なると	にんじん　たまねぎ　だいこん　チンゲンサイ しめじ　ながねぎ	466	21.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ししゃもフリッター	こむぎこ　でんぷん　あぶら	こもちししゃも　あおさ		601	27.7
		ごしきサラダ	オリーブオイル でんぷん　さとう　あぶら	まぐろ　たまご	ほうれんそう　キャベツ　にんじん		
29	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		たまごやき	さとう　でんぷん　あぶら	たまご		512	21.1
		なっとう		なっとう			
		ツナあえ	オリーブオイル	まぐろ	キャベツ　きゅうり　にんじん	609	25.3
		みだくさんみそしる	じゃがいも	とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく こまつな　ながねぎ		
30	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		あかうおのガーリックマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお	にんにく	483	20.5
		おひたし	ごま		ほうれんそう　もやし　きゅうり		
		つくねじる	でんぷん　パンこ　ラード	とりにく　だいず　とうふ	たまねぎ　だいこん　にんじん　ながねぎ　こまつな	597	26.5

		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(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)
幼稚園	月平均	495	19.3	14.8	252	73	2.9	196	0.47	0.38	24	1.9	4.3
	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	624	25.1	19.9	361	95	3.6	260	0.61	0.61	30	2.4	5.4
	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　玉ねぎ
じゃがいも　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。