

日	曜	献立名	主な食品と働き (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	体の組織をつくる	体の調子を整える		
1	月	ごはん チキンカツ パリパリあえ キムチのみそ汁	牛乳 米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 ごま 砂糖 油	牛乳 とり肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	たくあん漬け キャベツ きゅうり 赤ピーマン 白菜 にんにく チンゲンサイ とうもろこし もやし 人参 長ねぎ	825	28.0
2	火	ごはん 豆腐のピリ辛煮 パンパンジー 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 米 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 砂糖 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 だけのこ 長ねぎ チンゲンサイ もやし 切り干し大根 きゅうり 人参 レモン ナタデココ	792	29.7
3	水	ミルクパン チーズオムレツ スパゲッティサラダ ミネストローネ	牛乳 パン 砂糖 でん粉 砂糖 油 スパゲッティ オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも	脱脂粉乳 牛乳 卵 チーズ ベーコン 大豆	きゅうり 人参 とうもろこし トマト 玉ねぎ 人参 スッキーニ にんにく	809	31.7
4	木	ごはん ほっけの竜田揚げ ごまあえ 沢煮わん	牛乳 米 でん粉 油 ごま 砂糖	牛乳 ほっけ 豚肉 生揚げ	しょうが キャベツ もやし 人参 人参 ごぼう 筍 玉ねぎ 小松菜	787	28.2
5	金	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンナゲット ③ ツナサラダ コーンチャウダー	パン 砂糖 水あめ 小麦粉 パン粉 でん粉 油 オリーブオイル 油 じゃがいも 油 ベシヤメルソース	牛乳 とり肉 大豆 おから まぐろ ベーコン チーズ 牛乳	いちご キャベツ きゅうり みずな 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ にんにく	861	33.0
8	月	ごはん 和風ハンバーグ 磯香あえ 豆乳みそ汁	牛乳 米 でん粉 ラード 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 のり とり肉 豆乳 みそ	トマト 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜	783	28.5
9	火	ごはん シャンバラの具 チーズサラダ フォーのスープ	牛乳 米 油 油 砂糖 砂糖 でん粉 フォー	牛乳 とり肉 ソーセージ チーズ たら たこ	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ 人参 レタス だけのこ にんにく	784	31.3
10	水	コッペパン ブラウンシチュー コーンサラダ スティックパインアップル	パン 油 じゃがいも デミグラスソース 油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 パインアップル	748	27.3
11	木	ごはん あかうおのガーリックマヨネーズ焼き おひたし つくね汁	牛乳 米 ノンエッグマヨネーズ ごま でん粉 パン粉 ラード	牛乳 赤魚 とり肉 大豆 豆腐	にんにく ほうれん草 もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 小松菜	775	31.7
12	金	キムチラーメン (中華めん) くらげの中華サラダ さつまいも蒸しパン	中華めん 砂糖 油 ごま油 ごま油 ごま 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	豚肉 みそ 牛乳 くらげ	赤ピーマン 白菜 にんにく しょうが にんにく キャベツ 人参 なら 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり	794	27.8
15	月	ごはん さばの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 米 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 さば みそ 油揚げ 竹輪 生揚げ みそ	切り干し大根 人参 白滝 枝豆 玉ねぎ 人参 長ねぎ さやいんげん	751	28.5
16	火	ごはん スタミナ焼肉 大根サラダ すまし汁	牛乳 米 砂糖 ごま油 油 でん粉	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	玉ねぎ にんにく 大根 きゅうり 人参 長ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ	805	30.8
17	水	黒パン フライドチキン カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 パン 黒砂糖 小麦粉 油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 ソーセージ	フロッコリー アスパラガス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく	733	30.0
18	木	ごはん さんまのしょうが煮 五目さんびら ごまみそ汁	牛乳 米 水あめ 砂糖 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 さんま とり肉 豆腐 みそ	生姜 ごぼう 人参 白滝 枝豆 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 小松菜	807	27.4
19	金	米パン いばらきをたべようトマト煮 さくらだこのサラダ じょうづるさんチーズ	牛乳 パン 米粉 油 さつまいも 砂糖 オリーブオイル	牛乳 豚肉 大豆 たこ チーズ	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり みずな 人参 黄ピーマン	767	37.1
22	月	ごはん 卵焼き 納豆 ツナあえ 実だくさんみそ汁	牛乳 米 砂糖 でん粉 油 オリーブオイル じゃがいも	牛乳 卵 納豆 まぐろ 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜 長ねぎ	790	31.1
23	火	ごはん いわしのかりん揚げ からしあえ ピリ辛豚汁	牛乳 米 でん粉 油 砂糖 黒砂糖 油 じゃがいも	牛乳 いわし かまぼこ 豚肉 豆腐 米みそ	きゅうり キャベツ 人参 大根 人参 長ねぎ	834	31.9
24	水	コッペパン パンネソテー フロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ	牛乳 パン マカロニ オリーブオイル ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	にんにく 玉ねぎ スッキーニ マッシュルーム トマト パセリ フロッコリー キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 人参 枝豆	736	29.8
25	木	つくばどりのカレーライス (ごはん) こんにゃくサラダ すいか (生)	牛乳 米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油	とり肉 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト こんにゃく キャベツ きゅうり 人参 すいか	803	23.2
26	金	和風ちゃんぽんうどん (ソフトめん) かぼちゃの天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 ソフトめん 油 でん粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 マヨネーズ ごま	豚肉 なんと 豆乳 牛乳	しょうが きくらげ 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ 長ねぎ かぼちゃ ごぼう きゅうり 人参 枝豆	813	28.7
29	月	ごはん ピビンパの具 (豚肉の香味炒め) ピビンパの具 (ナムル) わかめスープ	牛乳 米 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま油	牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐 なんと	玉ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく	800	31.1
30	火	ごはん あじフライ しょうがあえ だまこ汁	牛乳 米 小麦粉 パン粉 油 米	牛乳 あじ とり肉 油揚げ	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜	840	31.5

	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(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)
月平均	792	29.9	22.8	393	114	4.7	302	0.80	0.61	36	2.8	6.8
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 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。