

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		
1	火	なつやさいのカレーライス (ごはん)	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ トマト にんにく しょうが	幼 534	幼 16.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かいそうサラダ	さとう あぶら	わかめ こんぶ すぎのり ぶのり かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが		
		ぶどうゼリー	さとう		ぶどう		
2	水	スライスまるパン	パン	ぎゅうにゅう		491	19.9
		ハンバーグ	でんぶん さとう ラード	とりにく ぶたにく だいず	トマト たまねぎ		
		チーズサラダ	さとう あぶら	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
		コーンスープ	あぶら じゃがいも ベシヤメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし		
3	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		545	19.2
		いわしのかりんあげ	でんぶん さとう くらざとう あぶら	いわし			
		ごぼうサラダ	ごま さとう あぶら マヨネーズ		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ		
		とりつくねのみそしる	でんぶん	とりにく とうふ みそ	ながねぎ だいこん にんじん たもぎたけ		
4	金	コッペパン	パン	ぎゅうにゅう		462	19.5
		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		
		マカロニスープ	マカロニ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく		
7	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		504	19.9
		さんしょくそばろ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	とうもろこし えだまめ しょうが		
		パリパリあえ			たくあんづけ キャベツ きゅうり		
		とうにゅうみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ		
8	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		511	20.6
		めばるのたつたあげ	でんぶん あぶら	めばる	しょうが		
		もやしサラダ	さとう オリーブオイル あぶら	まぐろ	もやし にんじん きゅうり		
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう		
9	水	コッペパン	パン	ぎゅうにゅう		458	18.9
		チリピーズ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず いんげんまめ	セロリー たまねぎ にんじん トマト にんにく		
		コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
		れいとうみかん (なま)			みかん		
10	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		510	21.0
		スタミナやきにく	さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく		
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり		
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	いわし なまあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ たもぎたけ		
11	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 なんと わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	490	17.4
		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 さとう ごまあぶら あぶら	くらげ	もやし にんじん きゅうり		
		キャラメルあげパン	こむぎこ さとう あぶら	とうふ とうにゅう			
14	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		532	19.7
		チキンカツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とりにく だいず			
		わふうサラダ	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		
		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 もやし にんじん ながねぎ にんにく		
15	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		503	18.9
		チャーハンのぐ	あぶら ごまあぶら さとう	ハム たまご	にんにく にんじん ながねぎ にら		
		パンパンジー	ごま さとう あぶら	とりにく	もやし きゅうり にんじん		
		はるさめスープ	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ メンマ しょうが		
16	水	くらパン	パン くらざとう	ぎゅうにゅう		421	21.0
		あかうおのマリナラーソースがけ	オリーブオイル	あかうお	トマト たまねぎ にんにく		
		カレーマヨネーズサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう		カリフラワー ブロッコリー にんじん きゅうり		
		マセドアンスープ	じゃがいも	ハム	だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう		
17	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		528	21.4
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく まめみそ	ながねぎ たまねぎ にんじん にら		
		ししゃものこめこやき	こめこ	こもちししゃも	にんにく しょうが		
		ちゅうかサラダ	あぶら ごまあぶら さとう	たまご	キャベツ きゅうり にんじん		
18	金	こめパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう		495	18.7
		コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	だいず	たまねぎ		
		マスタードドレッシングサラダ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし		
		ミネストローネ	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン だいず	トマト たまねぎ にんじん スズキーニ にんにく		
24	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		507	16.6
		メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん		
		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 ながねぎ ごぼう こまつな		
25	金	みそげんちんうどん (ソフトめん)	ソフトめん さといも あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	480	17.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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		
		とうにゅうプリン	さとう あぶら	とうにゅう			
28	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		507	16.2
		さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			
		こんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		
		さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ		
29	火	ハヤシライス (ごはん)	こめ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく	526	16.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		だいこんサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん		
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
30	水	ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう		536	18.8
		チキンナゲット②	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	とりにく だいず おから			
		マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		きゅうり とうもろこし にんじん		
		とうがんのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	とうがん たまねぎ にんじん えだまめ		

	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(Raμg)	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)	◆常陸太田市産 こめ こめこ きょほう なす ながねぎ ◆材料の都合により献立が変更 になることもあります。
月平均	502	18.8	16.0	252	72	3.1	183	0.53	0.36	25	1.9	5.0	
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	

！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。