

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	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	853	34.1
		マーボー豆腐		油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 豆みそ		
		ししゃもの米粉焼き②		米粉	子持ちししゃも		
		中華サラダ		砂糖 油 ごま油	卵		
2	水	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳	776	30.1
		コロッケ		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油	大豆		
		マスタードドレッシングサラダ		オリーブオイル			
		ミネストローネ		じゃがいも オリーブオイル	ベーコン 大豆		
3	木	夏野菜のカレーライス (ごはん)		米 じゃがいも カレールウ 油	豚肉	825	25.4
			牛乳		牛乳		
		海藻サラダ		砂糖 油	わかめ 昆布 すぎのり ぶのり		
		巨峰 (生) ⑤	地産地消の日		かまぼこ		
4	金	ミルクパン	牛乳	パン	牛乳	907	31.9
		チキンナゲット③		小麦粉 パン粉 でん粉 油	とり肉 大豆		
		マカロニサラダ		マカロニ ノンエッグマヨネーズ			
		とうがんのコンソメスープ		じゃがいも	ベーコン		
7	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	813	27.3
		メンチカツ		パン粉 小麦粉 砂糖 油	豚肉		
		ごまあえ		ごま 砂糖			
		実だくさんみそ汁		じゃがいも	豆腐 みそ		
8	火	ハヤシライス (ごはん)		米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油	豚肉	824	25.9
			牛乳		牛乳		
		大根サラダ		オリーブオイル 油	まぐろ		
		スティックバインアップル		砂糖			
9	水	黒パン	牛乳	パン 黒砂糖	牛乳	733	34.4
		赤魚のマリナーラソースがけ		オリーブオイル	赤魚		
		カレーマヨネーズサラダ		ノンエッグマヨネーズ 砂糖			
		マセドアンスープ		じゃがいも	ハム		
10	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	802	30.9
		三色そばろ		油 砂糖	豚肉 大豆		
		パリパリあえ					
		豆乳みそ汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		
11	金	スタミナラーメン (中華めん)		中華めん 砂糖 でん粉 油	豚肉	819	28.2
			牛乳		牛乳		
		くらげの中華サラダ		ごま 砂糖 油 ごま油	くらげ		
		チョコレートドーナツ		小麦粉 砂糖 チョコレート でん粉 油	卵 牛乳		
14	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	801	29.6
		チャーハンの具		砂糖 油 ごま油	ハム 卵		
		パンパンジー		砂糖 ごま 油	とり肉		
		春雨スープ		春雨 油 ごま油	豚肉 わかめ		
15	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	859	28.9
		いわしのかりん揚げ		でん粉 砂糖 黒砂糖 油	いわし		
		ごぼうサラダ		ごま 砂糖 油 マヨネーズ			
		とりつくねのみそ汁		でん粉	とり肉 豆腐 みそ		
16	水	コッペパン	牛乳	パン	牛乳	755	31.4
		チリビーンズ		油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆 いんげん豆		
		コーンサラダ		ドレッシング			
		冷凍みかん (生)					
17	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	791	30.4
		めばるの竜田揚げ		でん粉 油	めばる		
		もやしサラダ	和食の日	オリーブオイル 油 砂糖	まぐろ		
		豚汁		じゃがいも	豚肉 豆腐 米みそ		
18	金	スライス丸パン	牛乳	パン	牛乳	775	31.2
		ハンバーグ		でん粉 ラード さとう	とり肉 豚肉 大豆		
		チーズサラダ		油 砂糖	チーズ		
		コーンスープ		じゃがいも ベシヤメルソース 油	ベーコン 牛乳		
24	木	ごはん	牛乳	米	牛乳	783	24.2
		さばのみそ煮		砂糖 でん粉	さば 味噌		
		こんぶあえ			昆布		
		さつまいものみそ汁		さつまいも	みそ		
25	金	カレーなんばんうどん (ソフトめん)		ソフトめん カレールウ でん粉 油	とり肉 油揚げ	770	33.4
			牛乳		牛乳		
		卵焼き		砂糖 でん粉	卵		
		ツナサラダ		オリーブオイル 油	まぐろ		
28	月	ごはん	牛乳	米	牛乳	815	32.4
		スタミナ焼肉		砂糖 ごま油 ごま	豚肉		
		おかかあえ			かつお節		
		骨元気みそ汁		じゃがいも	生揚げ みそ いわし		
29	火	ごはん	牛乳	米	牛乳	847	30.8
		チキンカツ		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	とり肉 大豆		
		和風サラダ		オリーブオイル 油	まぐろ		
		キムチのみそ汁		砂糖 油	豚肉 豆腐 みそ		
30	水	コッペパン	牛乳	パン	牛乳	795	33.5
		ソーセージ			ソーセージ		
		コールスロー		ノンエッグマヨネーズ 油			
		マカロニスープ		マカロニ	豚肉		

	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)
月平均	807	30.2	25.1	388	115	4.8	284	0.86	0.61	33	2.9	7.3
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 巨峰 なす 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。

＜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、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。