

| 日  | 曜 | こんだてめい                                                 | おもな しょくひん と エネルギーになる                                                | 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)             | 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)         | たんぱく質 (g)         |
|----|---|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| 1  | 水 | コッペパン<br>とりにくのトマトに<br>マカロニサラダ<br>とうにゅうとブルーベリーのムース      | パン<br>あぶら じゃがいも さとう<br>マカロニ オリーブオイル<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう こめこ        | ぎゅうにゅう<br>とりにく いんげんまめ<br>まぐろ<br>とうにゅう                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず みそ<br>わかめ とうふ なんと                                        | たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ<br>きゅうり とうもろこし にんじん<br>ブルーベリー        | 幼<br>505<br>小<br>682 | 18.2<br>小<br>25.7 |
| 2  | 木 | ごはん<br>みそそば<br>こまあえ<br>わかだけじる                          | こめ<br>こまあぶら さとう<br>こま さとう                                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず みそ<br>わかめ とうふ なんと                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず みそ<br>わかめ とうふ なんと                                        | にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ<br>もやし キャベツ にんじん<br>にんじん たけのこ たまねぎ | 501<br>621           | 20.1<br>26.2      |
| 7  | 火 | ごはん<br>あじのてりやき<br>こもくきんぴら<br>とんじる                      | こめ<br>さとう<br>あぶら さとう<br>あぶら じゃがいも                                   | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>さつまあげ<br>ぶたにく とうふ みそ                  | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>さつまあげ<br>ぶたにく とうふ みそ                                        | こぼろ にんじん しらたき えだまめ<br>だいこん にんじん たまねぎ こまつな                   | 488<br>603           | 20.7<br>27.4      |
| 8  | 水 | くらパン<br>クリームシチュー<br>グリーンサラダ<br>スティックパイナップル             | パン くらざとう<br>じゃがいも あぶら<br>こむぎこ パター<br>あぶら<br>さとう                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぎゅうにゅう チーズ<br>いんげんまめ たっしふんにゅう<br>ハム    | たまねぎ にんじん プロックリー<br>とうもろこし にんにく<br>キャベツ きゅうり アスパラガス<br>パイナップル               | 486<br>664                                                  | 18.6<br>26.5         |                   |
| 9  | 木 | ごはん<br>にくだんご ②<br>こぼろサラダ<br>とうにゅうみそしる                  | こめ<br>パンこ でんぶん あぶら<br>マヨネーズ こま<br>あぶら じゃがいも                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず<br>ベーコン とうにゅう こめみそ                 | たまねぎ<br>こぼろ きゅうり にんじん えだまめ<br>たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな                         | 501<br>610                                                  | 15.6<br>19.8         |                   |
| 10 | 金 | とりなんばんうどん<br>(ソフトめん)<br>かきあげ<br>やまぶきあえ                 | ソフトめん<br>あぶら でんぶん<br>さつまいも こむぎこ あぶら<br>さとう でんぶん                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく なまあげ<br>ぎゅうにゅう<br>たまご                  | たまねぎ<br>ながねぎ<br>たまねぎ にんじん しゅんぎく<br>ほうれんそう もやし                               | 461<br>610                                                  | 16.8<br>23.3         |                   |
| 13 | 月 | ごはん<br>はるまき<br>キャベツのナムル<br>もやしのピリからたまごスープ              | こめ<br>はるさめ こむぎこ こめこ<br>でんぶん あぶら ラード<br>こまあぶら さとう<br>あぶら でんぶん        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ぶたにく たまご<br>ぶたにく たまご                | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほししいたけ しょうが<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>もやし にんじん ながねぎ こまつな にんにく  | 557<br>648                                                  | 15.4<br>19.8         |                   |
| 14 | 火 | ごはん<br>スタミナやきにく<br>もやしサラダ<br>フォーのスープ                   | こめ<br>さとう こまあぶら こま<br>あぶら さとう<br>フォー                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かまぼこ<br>ベーコン                        | たまねぎ にんにく<br>もやし にんじん きゅうり<br>たまねぎ だいこん にんじん たけのこ<br>きくらげ こまつな にんにく         | 502<br>623                                                  | 18.5<br>24.1         |                   |
| 15 | 水 | ミルクパン<br>あかうおのバジルマヨネーズやき<br>チーズサラダ<br>もちげんまいとソーセージのスープ | パン<br>ノンエッグマヨネーズ あぶら<br>あぶら さとう<br>じゃがいも げんまい でんぶん                  | ぎゅうにゅう<br>あかうお<br>チーズ<br>ソーセージ                        | にんにく バジル<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく                   | 482<br>661                                                  | 22.3<br>29.4         |                   |
| 16 | 木 | ごはん<br>ぎょうざ 幼①・小②<br>くらげのサラダ<br>こもくスープ                 | こめ<br>こむぎこ こまあぶら あぶら<br>こまあぶら こま あぶら さとう<br>あぶら でんぶん こまあぶら          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく だいず<br>くらげ<br>とりにく とうふ なんと        | キャベツ たまねぎ いら<br>もやし にんじん きゅうり<br>しょうが たまねぎ にんじん メンマ ながねぎ こまつな               | 478<br>627                                                  | 15.5<br>21.6         |                   |
| 17 | 金 | コッペパン<br>ほたてのクリームコロッケ<br>カラフルサラダ<br>ミネストローネ            | パン<br>パンこ こむぎこ あぶら<br>さとう でんぶん<br>ドレッシング<br>オリーブオイル マカロニ じゃがいも      | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう ほたて かまぼこ<br>たまご えび かに<br>とりにく いんげんまめ | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり アスパラガス きピーマン にんじん<br>トマト たまねぎ にんじん にんにく                   | 504<br>658                                                  | 16.4<br>23.1         |                   |
| 20 | 月 | ごはん<br>おろしソースハンバーグ<br>わふうサラダ<br>ほねげんきみそしる              | こめ<br>でんぶん ラード さとう<br>でんぶん さとう あぶら<br>じゃがいも                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく だいず<br>たまご<br>なまあげ みそ いわし         | たまねぎ だいこん<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこん にんじん たもぎだけ ながねぎ こまつな                    | 498<br>614                                                  | 17.5<br>22.9         |                   |
| 21 | 火 | ごはん<br>しいらのたつたあげ<br>チキンあえ<br>さわにわん                     | こめ<br>でんぶん あぶら<br>あぶら さとう                                           | ぎゅうにゅう<br>しいら あおのり<br>とりにく<br>ぶたにく とうふ                | たまねぎ<br>キャベツ もやし にんじん<br>にんじん こぼろ たけのこ たまねぎ こまつな                            | 483<br>603                                                  | 19.7<br>25.9         |                   |
| 22 | 水 | こめパン<br>フィレオチキン<br>ツナサラダ<br>コーンチャウダー                   | パン こめこ<br>でんぶん こむぎこ あぶら パンこ<br>オリーブオイル あぶら<br>あぶら じゃがいも<br>こむぎこ パター | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>まぐろ<br>ベーコン たっしふんにゅう<br>チーズ ぎゅうにゅう  | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ にんじん とうもろこし<br>マッシュルーム にんにく                  | 499<br>626                                                  | 26.0<br>32.3         |                   |
| 23 | 木 | ごはん<br>かつおのメンチカツ<br>ひじきのいために<br>こまみそしる                 | こめ<br>パンこ こむぎこ でんぶん あぶら<br>あぶら さとう<br>こま                            | ぎゅうにゅう<br>かつお<br>ひじき とりにく あぶらあげ<br>とうふ みそ             | たまねぎ しょうが<br>にんじん しらたき えだまめ<br>キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな                      | 525<br>626                                                  | 17.9<br>22.6         |                   |
| 24 | 金 | チキンカレーライス<br>(ごはん)<br>わかめサラダ<br>ヨーグルト                  | こめ あぶら じゃがいも<br>カレールー<br>あぶら さとう<br>さとう                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ かまぼこ<br>ヨーグルト                   | たまねぎ しょうが トマト たまねぎ にんじん<br>ブルー                                              | 527<br>643                                                  | 16.3<br>21.2         |                   |
| 27 | 月 | ごはん<br>さばのみそに<br>いそかあえ<br>とりつくねのすましじる                  | こめ<br>さとう でんぶん<br>でんぶん パンこ ラード                                      | ぎゅうにゅう<br>さば みそ<br>のり<br>とりにく だいず とうふ                 | たまねぎ<br>キャベツ もやし ほうれんそう<br>たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ こまつな                         | 549<br>642                                                  | 20.7<br>25.0         |                   |
| 28 | 火 | ごはん<br>とうふのちゅうかに<br>パンサンスー<br>しょうなんゴールドゼリー             | こめ<br>あぶら さとう でんぶん<br>こまあぶら<br>はるさめ さとう こまあぶら<br>さとう                | ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく<br>ハム<br>しょうなんゴールド (かんきつるい)        | しょうが たまねぎ にんじん たけのこ<br>ほししいたけ チンゲンサイ<br>もやし きゅうり にんじん<br>しょうなんゴールド (かんきつるい) | 531<br>647                                                  | 18.5<br>24.0         |                   |
| 29 | 水 | コッペパン<br>トマトソースソーセージ<br>コールスロー<br>とりにくとかぶのスープ          | パン<br>あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ あぶら<br>あぶら                                  | ぎゅうにゅう<br>ソーセージ<br>とりにく                               | たまねぎ トマト<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ にんじん かぶ えのきたけ こまつな                     | 457<br>610                                                  | 18.5<br>25.0         |                   |
| 30 | 木 | ごはん<br>にくじゃが<br>やしししゃも<br>パリパリあえ                       | こめ<br>あぶら じゃがいも さとう                                                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく さつまあげ<br>こもちししゃも                       | たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ<br>たくあんづけ キャベツ きゅうり                                    | 520<br>636                                                  | 19.7<br>24.9         |                   |
| 31 | 金 | ミニコッペパン<br>オムレツ<br>アスパラガスのサラダ<br>ペンネのミートソース            | パン<br>でんぶん さとう あぶら<br>オリーブオイル さとう<br>ペンネ あぶら                        | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>ハム<br>ぶたにく だいず                       | アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし<br>トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>にんにく パセリ                | 446<br>615                                                  | 19.6<br>27.2         |                   |

|     |      | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂 質(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) |
|-----|------|-------------|----------|--------|-----------|------------|-------|-----------|------------|------------|-----------|----------|----------|
| 幼稚園 | 月平均  | 500         | 18.7     | 15.6   | 250       | 70         | 32    | 211       | 0.48       | 0.37       | 23        | 1.7      | 5.0      |
|     | 摂取基準 | 490         | 16~25    | 11~16  | 230       | 30         | 20    | 190       | 0.30       | 0.30       | 15        | 1.5未満    | 3.0以上    |
| 小学校 | 月平均  | 632         | 24.7     | 20.9   | 361       | 92         | 39    | 278       | 0.61       | 0.54       | 29        | 2.2      | 6.3      |
|     | 摂取基準 | 650         | 21~32    | 14~22  | 350       | 50         | 30    | 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

◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

&lt;お知らせ&gt;

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。