

日 曜		献 立 名	主な食品と働き エネルギーになる			(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)
						体の組織をつくる		体の調子を整える		
1	水	コッペパン	牛乳	パン	牛乳				785	31.9
		トマトソースソーセージ		油	ソーセージ	玉ねぎ トマト				
		コールスロー		ノンエッグマヨネーズ 油		キャベツ きゅうり とうもろこし				
		とり肉とかぶのスープ		油	とり肉	玉ねぎ 人参 かぶ えのきたけ 小松				
2	木	チキンカレーライス (ごはん)	牛乳	米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉		にんにく しょうが トマト 玉ねぎ 人参 プルーン	798	25.7	
		わかめサラダ		油 砂糖	牛乳	わかめ かまぼこ				
		ヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	キャベツ きゅうり 人参				
7	火	ごはん	牛乳	米	牛乳				820	23.7
		春巻		春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが				
		キャベツのナムル		ごま油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参				
		もやしのピリ辛卵スープ		油 でん粉	豚肉 卵	もやし 人参 長ねぎ 小松菜 にんにく				
8	水	ミルクパン	牛乳	パン	牛乳				811	35.5
		赤魚のバジルマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ 油	赤魚	にんにく バジル				
		チーズサラダ		油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり 人参				
		もち玄米とソーセージのスープ		じゃがいも 玄米 でん粉	ソーセージ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 にんにく				
9	木	ごはん	牛乳	米	牛乳				777	31.4
		みそそば		ごま油 砂糖	豚肉 大豆 みそ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 枝豆				
		ごまあえ		ごま 砂糖		もやし キャベツ 人参				
		若竹汁			わかめ 豆腐 なんと	人参 筍 玉ねぎ				
10	金	和風ちゃんぽんうどん (ソフトめん)	牛乳	ソフトめん 油 でん粉	とり肉 なんと 豆乳		しょうが 玉ねぎ 人参 きくらげ キャベツ 長ねぎ 小松菜	758	30.6	
		かぼちゃの天ぷら		小麦粉 でん粉 油	牛乳	かぼちゃ				
		山吹あえ		砂糖 でん粉	卵	ほうれん草 もやし				
13	月	ごはん	牛乳	米	牛乳				761	33.7
		あじの照り焼き		砂糖	あじ					
		五目きんぴら		油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう 人参 白滝 枝豆				
		豚汁		油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 玉ねぎ 小松菜				
14	火	ごはん	牛乳	米	牛乳				791	28.5
		豆腐の中華煮		油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ				
		パンサンスー		春雨 砂糖 ごま油	ハム	もやし きゅうり 人参				
		湘南ゴールドゼリー		砂糖		湘南ゴールド (かんきつ類)				
15	水	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳				828	40.1
		フィレオチキン		でん粉 小麦粉 油 パン粉	とり肉					
		ツナサラダ		オリーブオイル 油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参				
		コーンチャウダー		油 じゃがいも 小麦粉 バター	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム にんにく				
16	木	ごはん	牛乳	米	牛乳				809	31.4
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆				
		焼きししゃも ②			子持ちししゃも					
		バリバリあえ				たくあん漬け キャベツ きゅうり				
17	金	ミニコッペパン	牛乳	パン	牛乳				782	33.8
		オムレツ		でん粉 砂糖 油	卵					
		アスパラガスのサラダ		オリーブオイル 砂糖	ハム	アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし				
		パンネのミートソース		パンネ 油	豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ				
20	月	ごはん	牛乳	米	牛乳				764	32.1
		しいらの竜田揚げ		でん粉 油	しいら 青のり					
		チキンあえ		油 砂糖	とり肉	キャベツ もやし 人参				
		沢煮わん			豚肉 豆腐	人参 ごぼう 筍 玉ねぎ 小松菜				
21	火	ごはん	牛乳	米	牛乳				781	29.7
		スタミナ焼肉		砂糖 ごま油 ごま	豚肉	玉ねぎ にんにく				
		もやしサラダ		油 砂糖	かまぼこ	もやし 人参 きゅうり				
		フォーのスープ		フォー	ベーコン	玉ねぎ 大根 人参 たけのこ きくらげ 小松菜 にんにく				
22	水	コッペパン	牛乳	パン	牛乳				823	30.9
		とり肉のトマト煮		油 じゃがいも 砂糖	とり肉 いんげん豆	玉ねぎ トマト 人参 にんにく パセリ				
		マカロニサラダ		マカロニ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	きゅうり とうもろこし 人参				
		豆乳とブルーベリーのムース		砂糖 米粉	豆乳	ブルーベリー				
23	木	ごはん	牛乳	米	牛乳				758	27.0
		おろしソースハンバーグ		でん粉 ラード 砂糖	とり肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 大根				
		和風サラダ		でん粉 砂糖 油	卵	キャベツ きゅうり 人参				
		骨元気みそ汁		じゃがいも	生揚げ みそ いわし	大根 人参 たもぎ苜 長ねぎ 小松菜				
24	金	ごはん	牛乳	米	牛乳				768	26.0
		ぎょうざ ②		小麦粉 ごま油 油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ なら				
		くらげのサラダ		ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ	もやし 人参 きゅうり				
		五目スープ		油 でん粉 ごま油	とり肉 豆腐 なんと	しょうが 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ 小松菜 にんにく				
27	月	ごはん	牛乳	米	牛乳				797	27.6
		かつおのメンチカツ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	かつお	玉ねぎ しょうが				
		ひじきの炒め煮		油 砂糖	ひじき とり肉 油揚げ	人参 白滝 枝豆				
		ごまみそ汁		ごま	豆腐 みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜				
28	火	ごはん	牛乳	米	牛乳				788	25.4
		肉だんご ②		パン粉 でん粉 油	鶏肉 大豆	玉葱				
		ごぼうサラダ		マヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり 人参 枝豆	玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜				
		豆乳みそ汁		油 じゃがいも	ベーコン 豆乳 米みそ					
29	水	黒パン	牛乳	パン 黒砂糖	牛乳				822	32.6
		クリームシチュー		じゃがいも 油	とり肉 牛乳 いんげん豆	玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし にんにく				
		グリーンサラダ		小麦粉 バター	脱脂粉乳 チーズ	キャベツ きゅうり アスパラガス にんにく				
		スティックパインアップル		砂糖	ハム	パインアップル				
30	木	ごはん	牛乳	米	牛乳				787	29.0
		さばのみそ煮		砂糖 でん粉	さば みそ	キャベツ もやし ほうれん草				
		磯香あえ			のり	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 小松菜				
		とりつくねのすまし汁		でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 豆腐					
31	金	コッペパン	牛乳	パン	牛乳				780	27.5
		はたてのクリームコロッケ		パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉	牛乳 はたて 卵 かまぼこ えび かに	キャベツ きゅうり アスパラガス 黄ピーマン 人参				
		カラフルサラダ		ドレッシング		トマト 玉ねぎ 人参 にんにく				
		ミネストローネ		オリーブオイル マカロニ じゃがいも	とり肉 いんげん豆					

	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	790	30.2	24.7	398	111	5.1	318	0.78	0.63	36	2.8	7.8
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
◆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。