

日 曜	こんだてめい	おもな エネルギーになる	しょくひん と はたらき からだをつくる	（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）	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)
2 月	ごはん ギョウにゅう わふうハンバーグ はるさめサラダ ほねげんきみそしる	こめ でんぷん ラード さとう はるさめ さとう ごまあぶら	ギョウにゅう とりにく ぶたにく だいず ハム なまあげ こめみそ いわし		たまねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ だいこん にんじん たもぎだけ ながねぎ こまつな	幼 499 小 619	幼 17.3 小 22.8
3 火	ごはん ギョウにゅう いかカツ パリパリあえ さわにわん	こめ こむぎこ パンこ でんぷん あぶら ごま	ギョウにゅう いか だいず ぶたにく とうふ		キャベツ にんじん しょうが たくあんづけ もやし キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だけのこ たまねぎ こまつな	517 610	17.1 21.1
4 水	せわりパン ギョウにゅう トマトソースソーセージ コールスロー もちげんまいとりにくのスープ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら じゃがいも げんまい でんぷん	ギョウにゅう ソーセージ とりにく		たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく	460 651	18.4 26.3
5 木	ごはん ギョウにゅう ブラウンシチュー だいこんサラダ スティックパインアップル	こめ あぶら じゃがいも デミグラスソース あぶら さとう	ギョウにゅう ぶたにく みそ とりにく		たまねぎ にんじん エリンギ トマト にんにく だいこん きゅうり にんじん パインアップル	526 646	15.3 20.2
6 金	まるパン ギョウにゅう パンネミートソース オムレツ グリーンサラダ	パン マカロニ あぶら でんぷん さとう あぶら ドレッシング	ギョウにゅう ぶたにく だいず たまご		トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	494 623	21.7 27.8
9 月	ごはん ギョウにゅう いわしのかばやき おひたし とんじる	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ギョウにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ		もやし ほうれんそう きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	500 621	19.0 24.9
10 火	つくばどりのカレーライス （ごはん） ギョウにゅう もやしサラダ じょうづるさんチーズ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう	とりにく ギョウにゅう まぐろ チーズ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にんじん きゅうり	553 667	19.9 24.8
11 水	こめパン ギョウにゅう いばらきをたべようチャウダー さくらだこのサラダ すいか	パン こめこ あぶら さつまいも じゃがいも こむぎこ パター オリーブオイル	ギョウにゅう ぶたにく ギョウにゅう だっしふんにゅう チーズ たこ		たまねぎ にんじん こまつな にんにく キャベツ きゅうり にんじん みずな すいか	484 619	21.7 28.1
12 木	ごはん ギョウにゅう スタミナやきにく きんぴら にらたまじる	こめ さとう ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	ギョウにゅう ぶたにく たまご とうふ		たまねぎ にんにく ごぼう にんじん しらたき えだまめ たまねぎ にんじん にら	523 641	20.6 26.5
13 金	しおラーメン（ちゅうかめん） ギョウにゅう とうふナゲット② パンパンジー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう ごま	ぶたにく わかめ なんと ギョウにゅう とうふ いとよりだい とうにゅう だいず とりにく		キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ もやし きゅうり にんじん	474 606	19.9 26.0
16 月	ごはん ギョウにゅう みそそばろ いそかあえ ごまみそしる	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	ギョウにゅう ぶたにく だいず たまご みそ のり とうふ あぶらあげ みそ		にんにく しょうが えだまめ もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ こまつな	512 631	20.8 27.0
17 火	ごはん ギョウにゅう さんまのしょうがに ごぼうサラダ とうにゅうみそしる	こめ さとう マヨネーズ ごま さとう あぶら じゃがいも	ギョウにゅう さんま とりにく とうにゅう みそ		しょうが ごぼう きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	551 654	19.3 23.5
18 水	コッパパン ギョウにゅう チキンパティ ツナサラダ クリームスープ	パン パンこ さとう ラード オリーブオイル あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら パター	ギョウにゅう とりにく だいず まぐろ ハム ギョウにゅう だっしふんにゅう チーズ		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー にんにく	483 640	20.5 27.2
19 木	ごはん ギョウにゅう ジャンバラヤのぐ チーズサラダ マカロニスープ	こめ あぶら あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ギョウにゅう とりにく ソーセージ チーズ		トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム こまつな にんにく	490 611	17.5 22.8
20 金	ミルクパン ギョウにゅう ひらめのひとくちフライ② コーンサラダ ミネストローネ	パン パンこ でんぷん こめこ こむぎこ あぶら あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	ギョウにゅう ひらめ だいず とりにく いんげんまめ		たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト たまねぎ にんじん スズキーニ にんにく	478 646	19.4 26.5
23 月	ごはん ギョウにゅう コロッケ チキンサラダ しんたまねぎとわかめのみそしる	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら あぶら じゃがいも	ギョウにゅう だいず とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ にんじん	538 638	15.2 19.7
24 火	ごはん ギョウにゅう あかうおのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために とりつくねのすましじる	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう でんぷん	ギョウにゅう あかうお みそ ちくわ あぶらあげ とりにく とうふ		きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ ながねぎ だいこん にんじん こまつな	503 623	21.0 27.1
25 水	くろパン ギョウにゅう とりにくのトマトに スパゲッティサラダ ヨーグルト	パン くろざとう あぶら じゃがいも さとう スパゲッティ オリーブオイル さとう	ギョウにゅう とりにく いんげんまめ ハム ヨーグルト		たまねぎ トマト にんじん にんにく きゅうり にんじん とうもろこし にんにく	499 684	19.2 26.8
26 木	ごはん ギョウにゅう とうにゅうキムチに えびしゅうまい② パンサンスー	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぷん あぶら はるさめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	ギョウにゅう とうふ ぶたにく こんぶ とうにゅう みそ えび たら たまご		だいこん にんじん しらたき ながねぎ こまつな はくさい しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん	546 658	21.0 26.3
27 金	カレーなんばんうどん （ソフトめん） ギョウにゅう ちくわのいそべあげ ごまあえ	ソフトめん あぶら カレールウ でんぷん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	とりにく あぶらあげ ギョウにゅう ちくわ あおさ		たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	454 621	19.1 26.6
30 月	ごはん ギョウにゅう はるまき ナムル ピリからたまごスープ	こめ はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら ラード ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	ギョウにゅう ぶたにく とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ にんじん ながねぎ こまつな にんにく	558 648	15.8 19.9

	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)
幼稚園	月平均 507	19.0	15.9	250	72	3.4	215	0.49	0.37	20	1.9	5.0
幼稚園	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
小学校	月平均 636	24.9	21.1	361	93	4.0	283	0.63	0.55	26	2.4	6.3
小学校	摂取基準 650	21～32	14～22	350	50	3.0	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 玉ねぎ 長ねぎ
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。