

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と ほとらき (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	ごはん	こめ			500 小 621	幼 小 20.5 26.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		タコライスのご	あぶら さとう	ぶたにく だいす	トマト たまねぎ にんじん セロリ えだまめ にんにく		
		チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
		マセドアンスープ	じゃがいも	ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ にんにく		
2	水	ミルクパン	パン			513 712	21.7 30.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		たちうおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	たちうお			
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ハム	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		
3	木	なつやさいのカレーライス (ごはん)	こめ あぶら じゃがいも カレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん なす スズキーニ ピーマン トマト にんにく しょうが	530 651	16.7 21.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいこんサラダ れいとうみかん	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 みかん		
4	金	せわりパン	パン			483 678	20.4 28.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ソーセージ	ソーセージ				
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ あぶら		トマト にんじん きゅうり とうもろこし		
		とうがんとおしむぎのスープ	あぶら むぎ	とりにく	たまねぎ とうがんにんじん ことまつな にんにく		
7	月	ごはん	こめ			518 628	18.5 23.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あかうおのガーリックマヨやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお	にんにく		
		いそかあえ	はるさめ	のり	キャベツ もやし ほうれんそう		
		たなばたスープ	さとう	ベーコン かまぼこ	たまねぎ だいこん にんじん		
		たなばたゼリー	さとう	とうにゅう	レモン メロン		
8	火	ごはん	こめ			507 629	22.0 28.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スタミナやきにく	ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく		
		おかかあえ	ごまあぶら	かつおぶし	ほうれんそう もやし きゅうり とうもろこし		
		わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ メンマ にんにく		
9	水	コッペパン	パン			455 624	21.6 29.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのチリトマトに	あぶら じゃがいも さとう	とりにく いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく		
		オムレツ ツナサラダ	でんぷん さとう あぶら あぶら	たまご まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
10	木	ごはん	こめ			501 659	14.9 21.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのからあげ①②	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	とりにく			
		はるさめサラダ なつやさいのごまみそしる	はるさめ あぶら さとう ごま	とうふ あぶらあげ こめみそ	もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん ながねぎ かぼちゃ オクラ		
11	金	キムチラーメン (ちゅうかめん)	ちゅうかめん あぶら でんぷん	ぶたにく こむぎ とうにゅう みそ	にんじん はくさい だいこん ながねぎ キャベツ こまつな とうもろこし しょうが にんにく	538 671	20.6 26.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こんにゃくサラダ きなこあげパン	ごま さとう ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	わかめ とうふ とうにゅう きなこ	こんにゃく もやし にんじん きゅうり		
14	月	ごはん	こめ			535 643	18.4 23.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あげしゅうまい②	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
		パンパンジー ちゅうかふうコーンスープ	あぶら さとう ごま でんぷん	とりにく たまご ベーコン	きゅうり もやし にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし		
15	火	ごはん	こめ			553 652	21.4 25.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみそに パリパリあえ	さとう ごま	さば みそ	たくあんづけ キャベツ きゅうり		
		とりつくねのみそしる	でんぷん	とりにく なまあげ みそ	ながねぎ だいこん にんじん たもぎだけ		
16	水	まるパン	パン			496 625	21.1 26.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とんカツ	パンこ でんぷん あぶら	ぶたにく だいす			
		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		
		かぼちゃのチャウダー	こむぎこ あぶら バター	ベーコン きゅうりにゅう だっしふんにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく		
17	木	ごはん	こめ			522 647	19.4 25.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ガパオライスのご	あぶら	ぶたにく だいす	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ たけのこ にんにく しょうが バジル		
		くらげのちゅうかサラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	もやし にんじん きゅうり		
		クイティアオのスープ	クイティアオ (フォー)	ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん ことまつな にんにく		
18	金	ミニコッペパン	パン			475 649	19.9 26.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なすとペンネのアラビアータ	マカロニ あぶら	ぶたにく だいす	トマト たまねぎ にんじん なす にんにく		
		チキンナゲット②	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	とりにく だいす おから			
		フルーツカクテル	さとう		パイナップル レモン		

	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 509	198	16.4	235	70	2.4	234	0.56	0.40	21	1.9	4.4
	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 649	260	22.2	342	92	3.0	307	0.72	0.58	27	2.4	5.4
	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
こめ ながねぎ きゅうり

◆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。