

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 スタミナ焼肉 おかかあえ わかめスープ	米 ごま 砂糖 ごま油 ごま油	牛乳 豚肉 かつお節 とり肉 わかめ 豆腐	玉ねぎ にんにく ほうれん草 もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 長ねぎ メンマ にんにく	808	33.6
2	水	コッペパン 牛乳 とり肉のチリトマト煮 オムレツ ツナサラダ	パン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖 油 油	牛乳 とり肉 いんげん豆 卵 まぐろ	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり 人参	769	35.6
3	木	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい③ パンパンジー 中華風コーンスープ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵 ベーコン	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし	849	28.8
4	金	ミルクパン 牛乳 たちうおフライ コールスロー マカロニスープ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ	脱脂粉乳 牛乳 たちうお ハム 豚肉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 にんにく	871	36.7
7	月	ごはん 牛乳 とり肉から揚げ③ 春雨サラダ 夏野菜のごまみそ汁 七タゼリー	米 小麦粉 でん粉 砂糖 油 春雨 油 砂糖 ごま 砂糖 セタメニュー	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ 米みそ 豆乳	もやし きゅうり 人参 大根 人参 長ねぎ かぼちゃ オクラ レモン メロン	929	27.5
8	火	ごはん 牛乳 タコライスの具 チーズサラダ マセドンアンスープ	米 油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム	トマト 玉ねぎ 人参 セロリ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ にんにく	802	31.9
9	水	ミニコッペパン 牛乳 なすとパンネのアラビアータ チキンナゲット③ フルーツカクテル	パン マカロニ 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 とり肉 大豆 おから	トマト 玉ねぎ 人参 なす にんにく パインアップル レモン	867	33.4
10	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 パリパリあえ とりつくねのみそ汁	米 砂糖 ごま でん粉 和食の日	牛乳 さば 味噌 とり肉 生揚げ みそ	たくあん漬け キャベツ きゅうり 長ねぎ 大根 人参 たもぎ茸	868	32.7
11	金	キムチラーメン (中華めん) 牛乳 ぎょうざ② こんにゃくサラダ	中華めん 油 でん粉 小麦粉 でん粉 油 ごま油 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 昆布 豆乳 みそ 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ	人参 白菜 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にら こんにゃく きゅうり 人参 もやし	777	31.5
14	月	ごはん 牛乳 ガパオライスの具 くらげの中華サラダ クイッティアオのスープ	米 油 ごま油 ごま 油 砂糖 クイッティアオ (フォー)	牛乳 豚肉 大豆 くらげ ベーコン	人参 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが バジル もやし 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく	831	30.4
15	火	夏野菜のカレーライス (ごはん) 牛乳 大根サラダ 冷凍みかん	米 油 じゃがいも カレールウ オリーブオイル 油	豚肉 牛乳 まぐろ	玉ねぎ 人参 なす ブロッコリー ピーマン トマト にんにく しょうが 大根 きゅうり 人参 みかん	833	25.9
16	水	背割パン 牛乳 ソーセージ スパゲッティサラダ 冬瓜と押麦のスープ	パン スパゲッティ 油 油 麦	牛乳 ソーセージ とり肉	トマト 人参 きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ 冬瓜 人参 小松菜 にんにく	828	34.1
17	木	ごはん 牛乳 あかうおのガーリックマヨ焼き 磯香あえ 春雨スープ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨	牛乳 あかうお のり ベーコン かまぼこ	にんにく キャベツ もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参	754	27.9
18	金	丸パン 牛乳 とんかつ マスタードドレッシングサラダ かぼちゃのチャウダー	パン パン粉 でんぷん 油 オリーブオイル 小麦粉 油 バター	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム にんにく	770	31.9

	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(Ra μ g)	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	825	31.6	26.0	370	112	3.8	352	0.93	0.66	34	3.0	6.7
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 長ねぎ 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。