

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と 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）			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	水	コッペパン きゅうにゅう	パン	きゅうにゅう		幼 477 小 634	幼 17.0 小 23.7
		クロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	だいず	たまねぎ		
		ツナサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		ミートボールスープ	でんぶん	とりにく	ながねぎ たまねぎ だいこん にんじん しめじ こまつな にんにく		
2	木	チキンカレーライス（ごはん） きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	530	17.1
		だいこんサラダ	あぶら	ぎゅうにゅう			
		ヨーグルト	さとう	かまぼこ ヨーグルト	だいこん きゅうり にんじん	648	22.3
3	金	コッペパン キャラメルクリーム きゅうにゅう	パン さとう	れんにゅう ぎゅうにゅう		467	21.7
		あかうおのバジルマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお	にんにく バジル		
		はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん	639	30.1
		ミネストローネ	オリーブオイル じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく パセリ		
6	月	ごはん きゅうにゅう つきのうさぎハンバーグ	こめ	ぎゅうにゅう		525	16.5
		ごぼうサラダ お月見献立	でんぶん ラード さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト	631	20.5
		さつまいものみそしる	さとう あぶら マヨネーズ ごま さつまいも	あぶらあげ みそ	ごぼう きゅうり にんじん えだまめ だいこん にんじん しめじ こんにゃく ながねぎ		
7	火	ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		517	22.2
		ぶたにくのしょうがレモンやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが レモン		
		おかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー キャベツ にんじん		
		とうにゅうみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ こまつな	638	28.8
8	水	くろパン きゅうにゅう	パン くろざとう	ぎゅうにゅう		512 690	20.2 27.1
		ひらめのひとくちフライ②	パンこ でんぶん こめこ こむぎこ あぶら	ひらめ だいず	たまねぎ		
		キャベツとハムのサラダ	あぶら	ハム	キャベツ きゅうり にんじん		
		コーンスープ	あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら パター	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ		
9	木	ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		520	18.0
		とうふのちゅうかに	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	とうふ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ	636	23.3
		くらげのサラダ 目の愛護デー	こまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	もやし にんじん きゅうり		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
10	金	カレーなんばんうどん （ソフトめん） ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら カレールウ でんぶん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	441 606	19.0 26.8
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ			
		こんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		
14	火	ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		531	21.6
		みそそば	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいず たまご みそ	にんにく しょうが えだまめ		
		わふうサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		ごまみそしる	じゃがいも ごま	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ たもぎだけ こまつな	656	28.3
15	水	こめパン きゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		492	22.6
		クリームシチュー	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	628	29.7
		コーンサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
16	木	ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		532 663	16.6 21.2
		メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら	ぶたにく だいず	トマト たまねぎ		
		もやしサラダ	あぶら さとう	とりにく	もやし にんじん きゅうり		
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ いわし	にんじん たもぎだけ ながねぎ こまつな		
17	金	ミルクパン きゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		491 672	21.9 29.1
		フィレオチキン	でんぶん こむぎこ あぶら パンこ	とりにく			
		マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		きゅうり とうもろこし にんじん		
		トマトとおしむぎのスープ	むぎ オリーブオイル でんぶん	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ トマト にんにく パセリ		
20	月	ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		520 643	19.7 25.5
		たらのおおさフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	たら だいず あおさ			
		きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	あぶらあげ ちくわ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ		
		キムチのみそしる 地産地消の日	さとう あぶら	ぶたにく とうふ こめみそ	はくさい にんにく あかピーマン もやし にんじん ながねぎ にら		
21	火	ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		560 664	22.9 27.5
		なっとう		なっとう			
		にくじゃが 和食の日	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ		
		だしまきたまご	さとう でんぶん	たまご			
22	水	パリパリあえ			たくあんづけ キャベツ きゅうり		
		せわりパン きゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		449	18.3
		トマトソースソーセージ	あぶら	ソーセージ	たまねぎ トマト		
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし	637	26.0
23	木	コンソメスープ	オリーブオイル じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー		
		ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		529 660	20.6 27.0
		いわしのかりんあげ	でんぶん あぶら さとう くろざとう	いわし			
		のりすあえ	あぶら	まぐろ のり	キャベツ もやし ほうれんそう		
24	金	だまこじる	こめ	とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ まいたけ		
		ちゃんぽんめん （ちゅうかめん）	あぶら でんぶん ちゅうかめん	ぶたにく なんと とうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ とうもろこし こまつな	509	18.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		パンパンジー	あぶら さとう ごま	とりにく	きゅうり もやし にんじん	643	24.7
27	月	チョコレートドーナツ	こむぎこ さとう チョコレート でんぶん あぶら	たまご ぜんぶんにゅう			
		ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		552	14.8
		はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ でんぶん ラード あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	647	19.0
		ナムル	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり ほうれんそう にんじん		
28	火	たまごとわかめのスープ	でんぶん ごまあぶら	たまご わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく		
		ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		515	18.6
		ジャンバラヤのぐ	あぶら	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト		
		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	636	24.3
29	水	とうにゅうのクリームスープ	あぶら じゃがいも	いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな		
		コッペパン きゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		469	16.8
		きのこのブラウンシチュー	あぶら じゃがいも デミグラスソース	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム トマト にんにく	643	23.8
		チキンサラダ	あぶら	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん		
30	木	ら・フランスゼリー	さとう		ら・フランス		
		ごはん きゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		541	19.3
		さんまのしょうがに	さとう でんぶん	さんま	しょうが		
		ごもくきんぴら	あぶら さとう	さつまあげ	ごぼう にんじん しらたき えだまめ	641	23.7
31	金	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
		こめパン きゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		539	23.6
		ペンネミートソース	マカロニ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく		
		オムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご			
		フルーツカクテル	さとう	とうにゅう	パインアップル りんご ぶどう もも	681	30.3

		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)	◆常陸太田市産
幼稚園	月平均	510	19.4	16.0	265	74	3.3	186	0.47	0.38	27	1.9	5.2	米 米粉 長ねぎ
	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	647	25.6	21.5	375	97	3.9	247	0.61	0.56	34	2.4	6.4	◆材料の都合により献立が変更になることもあります。
	摂取基準	650	21~32	14~22	350	50	3.0	240	0.40	0.40	25	2.5未満	4.5以上	

＜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。