

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	月	ごはん	牛乳	米	牛乳				839	25.6
		かぼちゃコロッケ		パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 でん粉		かぼちゃ 玉ねぎ				
		ツナあえ けんちん汁		油	まぐろ とり肉 豆腐 油揚げ 米みそ	キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ				
2	火	ごはん	牛乳	米	牛乳				812	25.0
		さんまのしょうが煮		砂糖	さんま	しょうが				
		ごぼうサラダ		砂糖 油 マヨネーズ ごま		ごぼう きゅうり 人参 枝豆				
3	水	さつま汁		さつまいも	豆腐 みそ		大根 人参 長ねぎ		802	33.7
		ミルクパン	牛乳	パン	牛乳					
		デミグラスソースハンバーグ		でん粉 ラード 砂糖 デミグラスソース	とり肉 豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ				
4	木	ブロッコリーサラダ		油 砂糖	チーズ		ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参		792	29.3
		コンソメスープ		じゃがいも	ソーセージ	玉ねぎ 人参 かぶ				
		ごはん	牛乳	米	牛乳					
5	金	肉じゃが		じゃがいも 油 砂糖	豚肉		玉ねぎ 人参 白滝 枝豆		760	32.8
		ししゃもの米粉焼き ②		米粉	子持ちししゃも	にんにく				
		磯香あえ			のり	キャベツ もやし ほうれん草 人参				
8	月	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳				884	23.8
		焼きそば		中華めん 油	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ビーマン				
		花野菜サラダ		ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし 人参				
9	火	スティックパインアップル		砂糖			パインアップル		780	32.2
		ごはん	牛乳	米	牛乳					
		春巻		春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが				
10	水	もやしサラダ		油 砂糖	とり肉		もやし 人参 きゅうり		756	31.7
		中華風コンソメスープ		でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし				
		ごはん	牛乳	米	牛乳					
11	木	あかうおのみそマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ	赤魚 みそ				833	30.5
		おかかあえ			かつお節	ほうれん草 もやし 人参				
		五目みそ汁		里芋	豚肉 生揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ				
12	金	コッペパン	牛乳	パン	牛乳				794	28.3
		クリームシチュー		油 じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし にんにく				
		ツナサラダ		油	まぐろ	キャベツ きゅうり 人参				
15	月	ラ・フランスゼリー		砂糖			ラ・フランス		831	29.8
		ごはん	牛乳	米	牛乳					
		いわしのかりん揚げ		でん粉 油 砂糖 黒砂糖	いわし					
16	火	切り干し大根の炒め煮		油 砂糖	さつま揚げ 油揚げ		切り干し大根 人参 白滝 枝豆		823	26.8
		沢煮わん			豚肉 豆腐	人参 ごぼう たけのこ 玉ねぎ 小松菜				
		和風ちゃんぽんうどん (ソフトめん)		ソフトめん 油 でん粉 ごま油	豚肉 なたと 豆乳	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ				
17	水	くらげの中華サラダ	牛乳	ごま油 ごま 油 砂糖	牛乳				771	32.7
		さつま汁		さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	くらげ	もやし 人参 きゅうり				
		ごはん	牛乳	米	牛乳					
18	木	三色そばろ		油 砂糖 でん粉	豚肉 卵 大豆		しょうが 枝豆		872	33.2
		春雨サラダ		春雨 油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参				
		ごまみそ汁		じゃがいも ごま	豆腐 みそ	人参 玉ねぎ たもぎ茸 さやいんげん				
19	金	チキンカレーライス (ごはん)		米 油 じゃがいも カレールウ	とり肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト		797	30.2
		わかめサラダ	牛乳	油	牛乳	きゅうり 人参 もやし しょうが				
		ヨーグルト		砂糖	わかめ かまぼこ ヨーグルト					
22	月	コッペパン	牛乳	パン	牛乳				834	31.9
		あじフライ		小麦粉 パン粉 油	あじ					
		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				
23	火	冬野菜スープ		さつまいも	とり肉		玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー エリンギ にんにく		885	33.9
		ごはん	牛乳	米	牛乳					
		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 白菜 たけのこ チンゲンサイ				
22	月	えびしゅうまい ②		小麦粉 パン粉 でん粉 油	えび たら		玉ねぎ		792	29.3
		ナムル		砂糖 ごま油		もやし ほうれん草 人参				
		ココアパン	牛乳	パン ココア	牛乳					
23	火	ポテト炒り卵		じゃがいも 油 でん粉	卵 ソーセージ		玉ねぎ 枝豆 トマト		885	33.9
		スパゲッティサラダ		スパゲッティ ドレッシング		きゅうり 人参 とうもろこし				
		マゼドアンスープ			ハム	大根 玉ねぎ 人参 カリフラワー 小松菜				
22	月	ごはん	牛乳	米	牛乳				834	31.9
		さばの塩焼き		油 砂糖	さば					
		五目きんぴら		油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう 人参 枝豆				
23	火	里川カボチャのほうとう		ほうとう 油	とり肉 みそ		かぼちゃ 大根 人参 白菜 こんにゃく 長ねぎ		885	33.9
		ごはん	牛乳	米	牛乳					
		豚肉のしょうが焼き		油	豚肉	しょうが 玉ねぎ				
23	火	ごまあえ		ごま 砂糖			キャベツ もやし 人参		885	33.9
		つくねのすまし汁		でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 豆腐	玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 小松菜				
		クリスマスケーキ		砂糖 小麦粉 チョコレート 油 ココア	卵 乳製品 大豆					

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reμg)	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 米 米粉 きゅうり 長ねぎ 白菜 大根 ◆材料の都合により献立が変更になることもあります。
月平均	812	30.5	24.0	389	109	52	305	0.78	0.61	36	2.9	7.2	
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	45	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0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。