

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	（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）	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
8	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				幼	幼
		とうふのそぼろに	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん にら			539 小	19.1 小
		パンサンスー	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	もやし きゅうり にんじん			657	24.4
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル				
9	金	ごもくうどん（ソフトめん）	ソフトめん でんぷん	ぶたにく あぶらあげ なんと	だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな			502	24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりてん	こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく	しょうが			632	30.7
		わふうサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん				
13	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				541	19.6
		さんまのしょうがに	さとう でんぷん	さんま	しょうが				
		ごもくきんぴら	あぶら さとう	ちくわ	ごぼう にんじん しらたき えだまめ			638	24.0
		とうにゅうみそしる	さといも	とりにく とうふ とうにゅう みそ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな				
14	水	コッパパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				464	19.0
		クリームシチュー	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	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 とうもろこし にんにく				
		ツナサラダ	あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん			635	26.5
		りんごゼリー	さとう		りんご				
15	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				511	18.5
		ぶたにくのコチュジャンやき	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく				
		ナムル	でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまご	もやし ほうれんそう にんじん			631	24.0
		フォーのスープ	フォー	ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ				
16	金	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				480	23.8
		あかうおのカレーマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお					
		コーンサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ とうもろこし きゅうり			670	33.0
		ミネストローネ	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく				
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				500	18.0
		わふうハンバーグ	でんぷん ラード さとう	とりにく 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			622	23.3
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ こめみそ いわし	だいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな				
20	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				524	20.1
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ					
		だいこんサラダ	あぶら	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん			647	26.4
		ちゃんこじる	でんぷん	とりにく とうふ あぶらあげ	ながねぎ しらたき ごぼう にんじん はくさい たもぎたけ にんにく				
21	水	こめパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう				510	23.5
		ニョッキのチリトマトに	あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	ぶたにく だいず いんげんまめ	たまねぎ にんにく トマト にんじん マッシュルーム パセリ				
		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			651	30.7
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト					
22	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				521	19.9
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ				
		だしまきたまご	さとう でんぷん あぶら	たまご				630	24.8
		いそかあえ		のり	キャベツ もやし きゅうり				
23	金	みそラーメン （ちゅうかめん）	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし こまつな にんにく			519	18.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		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	キャベツ にんじん きゅうり			650	24.4
		ココアあげパン	こむぎこ さとう あぶら ココア	とうふ とうにゅう					
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				574	16.4
		はるまき	はるさめ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら ラード	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				
		ちゅうかサラダ	あぶら ごまあぶら さとう	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん			672	21.0
		ピリからたまごスープ	あぶら でんぷん	ぶたにく たまご みそ	しょうが もやし にんじん ながねぎ チンゲンサイ にんにく				
27	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				495	19.6
		たかなそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	しょうが とうもろこし たかな				
		おかかあえ		かつおぶし	もやし キャベツ にんじん			612	25.6
		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 しめじ チンゲンサイ				
28	水	コッパパン きなこクリーム	パン さとう あぶら ごま	きなこ にゅうせいひん				556	17.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	だいず	たまねぎ			712	24.4
		マスタードドレッシングサラダ	あぶら	ハム	キャベツ きゅうり にんじん				
		コーンチャウダー	こむぎこ あぶら バター	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 マッシュルーム こまつな にんにく				
29	木	チキンカレーライス （ごはん）	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			515	15.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		わかめサラダ	あぶら さとう	わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん			629	20.0
		きゅうしょくしゅうかんゼリー	さとう		もも みかん りんご				
30	金	くらパン ぎゅうにゅう	パン くらざとう	ぎゅうにゅう				465	20.2
		フィレオチキン	でんぷん こむぎこ あぶら パンこ	とりにく					
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし			642	26.5
		コンソメスープ		ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく				

		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)	◆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。
幼稚園	月平均	514	19.6	16.0	242	67	28	190	0.47	0.37	28	1.9	5.1	
	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	646	25.6	21.3	352	89	3.5	253	0.61	0.54	34	2.4	6.4	
	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	

＜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。