

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			
8	木	ごはん	牛乳	米	牛乳		829	30.3
		豚肉のコチュジャン焼き	砂糖 ごま油 油	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく			
		ナムル	でん粉 砂糖 油 ごま油	卵	もやし ほうれん草 人参			
		フォーのスープ	フォー	ベーコン	大根 人参 玉ねぎ 筍 チンゲンサイ			
9	金	カレー南ばんうどん (ソフトめん)	ソフトめん 油 カレールウ でん粉	とり肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜	808	29.3	
		牛乳	牛乳					
		肉まん	小麦粉 砂糖 ごま油 パン粉 ラード	豚肉	玉ねぎ たけのこ しいたけ 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			
13	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		801	27.9
		和風ハンバーグ	でん粉 ラード 砂糖	とり肉 豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ			
		もやしサラダ	油 砂糖	とり肉	もやし 人参 きゅうり			
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ 米みそ いわし	大根 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜			
14	水	ミルクパン	牛乳	パン	牛乳		818	39.6
		赤魚のカレーマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	赤魚				
		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			
		ミネストローネ	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	とり肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく			
15	木	ごはん	牛乳	米	牛乳		854	30.7
		豆腐のそぼろ煮	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 人参 にら			
		パンサンスー	春雨 油 砂糖 ごま油	とり肉	もやし きゅうり 人参			
		スティックパインアップル	砂糖		パインアップル			
16	金	コッペパン	きなこクリーム	パン 砂糖 油 ごま	きなこ 乳製品		861	29.3
		牛乳	牛乳					
		クロック	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油	大豆 牛肉	玉ねぎ			
		マスタードドレッシングサラダ	油	ハム	キャベツ きゅうり 人参			
		コーンチャウダー	小麦粉 油 バター	とり肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム 小松菜 にんにく			
19	月	ごはん	牛乳	米	牛乳		813	28.6
		さんまのしょうが煮	砂糖 でん粉	さんま	生姜			
		五目きんぴら	油 砂糖	竹輪	ごぼう 人参 白滝 枝豆			
		豆乳みそ汁	里芋	とり肉 豆腐 豆乳 みそ	大根 人参 玉ねぎ 小松菜			
20	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		825	30.5
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 白滝 枝豆			
		だし巻き卵	砂糖 でん粉 油	卵				
		磯香あえ		のり	キャベツ もやし きゅうり			
21	水	コッペパン	牛乳	パン	牛乳		775	32.9
		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			
		りんごゼリー	砂糖		りんご			
22	木	ごはん	牛乳	米	牛乳		841	31.8
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ				
		大根サラダ	油	まぐろ	大根 きゅうり 人参			
		ちゃんこ汁	でん粉	とり肉 豆腐 油揚げ	長ねぎ 白滝 ごぼう 人参 白菜 たもぎたけ にんにく			
23	金	塩ラーメン (中華めん)	中華めん 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 わかめ なんと とり肉 大豆	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	785	27.3	
		牛乳	牛乳					
		くらげの中華サラダ	ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ	もやし 人参 きゅうり			
		いちごドーナツ	小麦粉 砂糖 でん粉 油	卵 全粉乳	いちご			
26	月	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	816	25.0	
		牛乳	牛乳					
		わかめサラダ	油 砂糖	わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参			
		給食週間ゼリー	砂糖		もも みかん りんご			
27	火	ごはん	牛乳	米	牛乳		850	25.0
		春巻	春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが			
		中華サラダ	油 ごま油 砂糖	とり肉	キャベツ きゅうり 人参			
		ピリ辛卵スープ	油 でん粉	豚肉 卵 みそ	しょうが もやし 人参 長ねぎ チンゲンサイ にんにく			
28	水	黒パン	牛乳	パン 黒砂糖	牛乳		796	32.4
		フィレオチキン	でん粉 小麦粉 油 パン粉	とり肉				
		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 人参 とうもろこし			
		コンソメスープ		ソーセージ	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー にんにく			
29	木	ごはん	牛乳	米	牛乳		790	30.5
		高菜そぼろ	油 砂糖	豚肉 大豆	しょうが とうもろこし 高菜			
		おかかあえ		かつお節	もやし キャベツ 人参			
		ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ			
30	金	米パン	牛乳	パン 米粉	牛乳		813	38.7
		ニョッキのチリトマト煮	油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	豚肉 大豆 いんげん豆	玉ねぎ にんにく トマト 人参 マッシュルーム パセリ			
		花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人参			
		ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト				

	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)
月平均	817	30.6	24.7	379	106	4.6	281	0.78	0.61	38	2.9	7.7
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 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。

＜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。