

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		
2	月	ごはん あじフライ ツナサラダ 吉野汁	牛乳 米 小麦粉 パン粉 油 オリーブオイル 油 里芋 でん粉	牛乳 あじ まぐろ とり肉 みそ	キャベツ もやし きゅうり 人参 小松菜 大根 人参 長ねぎ しょうが	815	31.1
3	火	ごはん ガーリックソースハンバーグ ごまあえ いわしのつみれ汁	牛乳 米 でん粉 ラード 油 砂糖 ごま 砂糖 でん粉 砂糖	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 鰯 たら 豆腐 大豆 みそ	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 大根 人参 ごぼう 長ねぎ しょうが	803	28.8
4	水	米パン ペンネのクリーム煮 コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 パン 米粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉 油 バター 油 砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ハム	玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	771	33.9
5	木	ごはん 春巻 パンパンジー キムチのみそ汁	ふりかけ 牛乳 米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード 油 砂糖 ごま 砂糖 油	かつお節 のり 牛乳 豚肉 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが きゅうり もやし 人参 赤ピーマン 人参 白菜 キャベツ 長ねぎ にら にんにく	911	27.7
6	金	コッペパン グラタン コールスロー ミネストローネ	チョコクリーム 牛乳 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも 油	チョコクリーム 牛乳 豆乳 おから とり肉 大豆	人参 ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし トマト 玉ねぎ 人参 にんにく	883	29.5
9	月	ごはん カレーそば おかかあえ 春雨スープ	牛乳 米 油 砂糖 春雨 油 ごま油	牛乳 豚肉 大豆 かつお節 ベーコン わかめ	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく しょうが もやし キャベツ 人参 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく	796	28.5
10	火	ごはん 豚すき焼き 卵焼き ごまマヨネーズあえ	牛乳 米 砂糖 油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 豚肉 豆腐 卵	白菜 人参 長ねぎ 白滝 ごぼう 小松菜 しめじ キャベツ 人参 ブロッコリー	830	31.9
12	木	ごはん いわしのかりん揚げ 大根サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 米 でん粉 砂糖 黒砂糖 油 油 じゃがいも	牛乳 いわし まぐろ わかめ みそ	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく しょうが もやし キャベツ 人参 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく	790	27.8
13	金	みそラーメン（中華めん） くらげの中華サラダ ココア揚げパン	牛乳 中華めん 油 ごま 砂糖 油 ごま油 小麦粉 砂糖 油 ココア	豚肉 みそ 牛乳 くらげ 豆腐 豆乳	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ とうもろこし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり	801	29.5
16	月	ごはん あかうおの みそマヨネーズ焼き 牛肉のきんぴら ごまみそ汁	牛乳 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 あかうお みそ 牛肉 生揚げ 米みそ	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 人参 玉ねぎ 小松菜 たもぎ茸	826	30.5
17	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き バリバリあえ ひらひらワントンスープ	牛乳 米 油 ワンタン ごま油	牛乳 豚肉 なると	玉ねぎ しょうが たくあん漬け キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ 小松菜 メンマ にんにく	788	30.7
18	水	ミニコッペパン 焼きそば チキンナゲット㊿ フルーツカクテル	牛乳 パン 中華めん 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 おから 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし パインアップル いちご	877	33.4
19	木	ごはん ボークカレーライス こんにゃくサラダ じょうづるさんチーズ	発酵乳 米 油 じゃがいも カレールウ ごま油	発酵乳 豚肉 わかめ チーズ	玉ねぎ 人参 トマト にんにく しょうが こんにゃく きゅうり もやし 人参 しょうが	802	26.1
20	金	ココアパン メンチカツ 花野菜サラダ 冬野菜のミートボールスープ	牛乳 パン ココア パン粉 小麦粉 砂糖 油 さつまいも ドレッシング でん粉 パン粉 ラード	牛乳 豚肉 牛肉 玉葱 とり肉 大豆	玉ねぎ 人参 枝豆 人参 玉ねぎ 小松菜 たもぎ茸 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉ねぎ 人参 大根 白菜 にんにく	878	31.4
24	火	ごはん さんまのしょうが煮 磯香あえ 七運汁	牛乳 米 砂糖 とろろ とり肉 みそ	牛乳 さんま のり とろろ	しょうが キャベツ もやし ほうれん草 大根 人参 れんこん かぼちゃ こんにゃく 干し椎茸	769	28.3
25	水	コッペパン ソーセージ ガーリックドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳 パン 油 じゃがいも	牛乳 ソーセージ まぐろ ベーコン	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 大根 かぶ カリフラワー 小松菜	771	31.0
26	木	高等部入学者選考（休業日）					
27	金	五目うどん（ソフトめん） とり天 和風サラダ	牛乳 ソフトめん でん粉 小麦粉 でん粉 油 油	豚肉 油揚げ なると 牛乳 鶏肉 まぐろ	大根 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり 人参	804	35.6

	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(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 ねぎ 米みそ きゅうり じょうづるさんチーズ ◆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	820	30.3	25.5	417	108	5.0	260	0.82	0.58	30	2.9	6.5	
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	

＜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。