

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		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ガーリックソースハンバーグ ごまあえ いわしのつみれじる	こめ でんぷん ラード あぶら さとう ごま さとう でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず いわし たら とうふ だいず みそ	 トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	幼 503 小 625	幼 18.6 小 24.0
3	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかりんあげ だいこんサラダ じゃがいものみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう くろざとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし まぐろ わかめ みそ	 だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ながねぎ	488 609	17.1 22.8
4	水	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう グラタン コーンスロー ミネストローネ	パン じゃがいも こめこ さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チョコクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう おから とりにく だいず	 にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ にんじん にんにく	557 714	17.8 24.8
5	木	ポークカレーライス（ごはん） はっこうにゅう こんにゃくサラダ じょうづるさんチーズ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ごまあぶら	ぶたにく はっこうにゅう わかめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが こんにゃく きゅうり もやし にんじん しょうが	518 620	18.0 22.2
6	金	ミニコッペパン ぎゅうにゅう やきそば チキンナゲット② フルーツカクテル	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ パンこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず おから とうにゅう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん パインアップル いちご	512 687	19.5 26.7
9	月	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ツナサラダ よしのじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル あぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう あじ まぐろ とりにく みそ	 キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな だいこん にんじん ながねぎ しょうが	511 634	20.0 26.1
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき バリバリあえ ひらひらワントンスープ	こめ あぶら ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	たまねぎ しょうが たくあんづけ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし ながねぎ こまつな メンマ にんにく	492 614	19.7 25.9
12	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのみそマヨネーズやき ぎゅうにくのきんぴら ごまみそしる	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あかうお みそ ぎゅうにく なまあげ こめみそ	 ごぼう にんじん しらたき えだまめ にんじん たまねぎ こまつな たもぎたけ	537 640	21.0 25.2
13	金	しおラーメン（ちゅうかめん） ぎゅうにゅう くらげのちゅうかサラダ いちごドーナツ	ちゅうかめん ごま さとう あぶら ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ さとう でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく なると だいず わかめ ぎゅうにゅう くらげ たまご ぜんぷんにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし にんじん きゅうり いちご	495 621	15.6 21.3
16	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに いそかあえ ななうんじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう さんま のり とりにく みそ	しょうが キャベツ もやし ほうれんそう だいこん にんじん れんこん かぼちゃ こんにゃく ほししいたけ	516 610	20.3 24.8
17	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー スティックパインアップル	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まめみそ ハム	ながねぎ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん パインアップル	540 660	20.1 25.7
18	水	コッペパン ぎゅうにゅう 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	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ まぐろ ベーコン	トマト キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぶ カリフラワー こまつな	446 631	18.0 25.9
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたすきやき たまごやき ごまマヨネーズあえ	こめ さとう あぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	はくさい にんじん ながねぎ しらたき ごぼう こまつな しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー	553 673	21.8 27.1
20	金	こめパン ぎゅうにゅう ペンのクリームに コーンサラダ オレンジゼリー	パン こめこ マカロニ じゃがいも こむぎこ あぶら バター あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう だっしぷんにゅう ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	496 629	21.0 27.7
24	火	ごはん ぎゅうにゅう カレーそばろ おかかあえ はるさめスープ	こめ あぶら さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし ベーコン わかめ	たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ しょうが	499 618	18.0 23.9
25	水	ココアパン ぎゅうにゅう メンチカツ はなやさいサラダ ふゆやさいのミートボールスープ	パン ココア パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら さつまいも ドレッシング でんぷん パンこ ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく だいず	たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんじん だいこん はくさい にんにく	544 716	19.5 26.0
26	木	高等部入学者選考（休業日）					
27	金	カレーなんばんうどん （ソフトめん） ぎゅうにゅう にくまん ごぼうサラダ	ソフトめん カレールウ でんぷん あぶら こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら ラード マヨネーズ ごま さとう あぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	512 650	19.0 24.9

		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 こめ こめこ ながねぎ こめみそ きゅうり じょうづるさんチーズ
幼稚園	月平均	517	19.0	16.9	272	68	32	173	0.50	0.35	19	1.9	4.3	◆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	490	16～25	11～16	290	30	20	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上	
小学校	月平均	647	24.9	22.0	389	88	39	230	0.62	0.52	24	2.4	5.3	
	摂取基準	650	21～32	14～22	350	50	30	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。