

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	こめ	ぎゅうにゅう		幼	幼
		あかうおのガーリックマヨネーズやきはるさめサラダ	ノンエッグマヨネーズ	あかうお	にんにく	501	19.9
		キムチのみそしる	はるさめ あぶら さとう		キャベツ もやし きゅうり にんじん	小	小
			さとう あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	カラーピーマン はくさい にんにく だいこん にんじん ながねぎ	609	24.1
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ さとう	だいす	かぼちゃ たまねぎ	549	15.7
		だいこんサラダ	じゃがいも でんぷん あぶら	かまぼこ	だいこん きゅうり みずな にんじん	644	20.0
		さわにわん	ごま あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな		
4	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		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 きゅうにゅう だしふんにゅう 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	495	20.1
		ツナサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん	677	28.2
		いよかんゼリー	さとう		いよかん		
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ほっけのたつたあげ	でんぷん あぶら	ほっけ	しょうが	484	19.2
		いそかあえ		のり	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん		
		ピリからとんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな	603	25.2
6	金	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ソーセージ		ソーセージ	トマト	534	19.0
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし		
		やさいスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん エリンギ こまつな にんにく	716	27.2
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		とんかつ	パンこ あぶら でんぷん	ぶたにく だいす		536	19.6
		たまごとし	あぶら さとう	たまご	たまねぎ にんじん えだまめ		
		ごまみそしる	じゃがいも ごま	なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	642	24.0
10	火	ビーフカレーライス (ごはん)	こめ	ぎゅうにゅう			
			あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		522	14.9
		かいそうサラダ	あぶら	わかめ こんぶ あかのり ぶりのり かまぼこ	きゅうり にんじん もやし しょうが	639	20.0
11	水	スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
		こめパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう コーヒー			533	23.6
		パンネのミートソース	マカロニ あぶら	ぶたにく だいす	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	664	30.2
12	木	フロコリーサラダ	ドレッシング	チーズ	フロコリー キャベツ きゅうり とうもろこし		
		チーズ					
		ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	しらすぼし わかめ	しそ	514	22.7
		さけのしおやき		ぎゅうにゅう			
13	金	きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ	638	27.6
		とうにゅうみそしる	あぶら じゃがいも	とりにく とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな		
		とりなんばんうどん (ソフトめん)	でんぷん ソフトめん	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	470	16.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626	22.5
16	月	さつまいもてんぷら	さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら				
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん		
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ ②	あぶら ラード でんぷん こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら	539	15.3
17	火	くらげのサラダ	ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	もやし にんじん きゅうり	639	19.5
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし		
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		デミグラスソースハンバーグ	さとう ラード デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	トマト にんにく たまねぎ	493	19.6
18	水	こうはくサラダ	ごまあぶら	かまぼこ	もやし きゅうり にんじん	521	25.0
		おはなのすましじる	ぶ	わかめ とうふ とりにく	にんじん たもぎたけ ながねぎ		
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	443	18.6
19	木	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		
		コンソメスープ	さつまいも	ソーセージ	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー	692	25.0
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		とうにゅうキムチに	あぶら さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	だいこん にんじん しらたき しめじ ながねぎ こまつな カラーピーマン はくさい にんにく	490	20.0
小学校	月平均	ししゃものこめこやき 幼①小② ナムル	こめこ さとう ごまあぶら	こもちししゃも	にんにく	625	27.9
					もやし ほうれんそう にんじん		

	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)	
幼稚園	月平均	507	19.0	15.9	261	73	3.6	208	0.49	0.36	25	1.8	4.7
小学校	月平均	636	24.9	21.4	375	95	4.4	272	0.62	0.54	31	2.4	5.8
	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

◆常陸太田市産
米 米粉 きゅうり 長ねぎ
◆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。