

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		
7	火	ごはん	米	牛乳		813	32.1
		あかうおのみそマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	あかうお みそ			
		五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう 人参 白滝 枝豆		
		ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ		
8	水	黒パン	パン 黒砂糖	牛乳		812	25.6
		コロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油	大豆 牛肉 粉乳	玉ねぎ		
		コーンサラダ	ごま ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし 人参		
		押麦とソーセージのスープ	麦 でん粉	ソーセージ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 ブロッコリー にんにく		
9	木	ごはん	米	牛乳		799	29.3
		豆乳キムチ煮	油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 豆乳 みそ	大根 人参 白滝 しめじ 長ねぎ にんにく 赤ピーマン 白菜 チンゲンサイ		
		くらげの中華サラダ	ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ	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		
10	金	みそラーメン (中華めん)	中華めん 油	豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんにく	789	33.7
		ぎょうざ②	小麦粉 ごま油 ラード 油	豚肉 とり肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ なら		
		大根サラダ	油	とり肉	大根 きゅうり 人参		
13	月	ごはん	米	牛乳		841	24.1
		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 干しいたけ しょうが		
		パンパンジー	油 砂糖 ごま	とり肉	もやし きゅうり 人参		
		わかめスープ	ごま油	豚肉 わかめ 豆腐	しょうが 玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく		
14	火	ごはん	米	牛乳		784	29.8
		デミグラスソースハンバーグ	でん粉 ラード デミグラスソース	とり肉 豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ		
		和風サラダ お祝い若竹汁	油	ハム とり肉 豆腐 なると わかめ	キャベツ きゅうり 人参 人参 たけのこ 長ねぎ		
15	水	ミルクパン	パン	牛乳		807	35.6
		とり肉のハーブ焼き③	でん粉 油	とり肉	パセリ レモン		
		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		
16	木	ごはん	米	牛乳		831	31.1
		スタミナ焼肉	砂糖 ごま油 ごま	豚肉	玉ねぎ 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		
17	金	コッペパン	パン	牛乳		756	33.3
		チリピーンズ	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆 いんげん豆	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム パセリ		
		チーズサラダ	油 砂糖	チーズ	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし		
		オレンジ (生)			オレンジ		
20	月	ごはん	米	牛乳		810	32.8
		みそそば	油 砂糖	豚肉 大豆 卵 みそ	にんにく しょうが 枝豆		
		パリパリあえ	ごま		たくあん漬け キャベツ きゅうり		
		沢煮わん		とり肉 豆腐	人参 ごぼう 筍 玉ねぎ 小松菜		
21	火	ごはん	米	牛乳		773	27.8
		さんまのしょうが煮	砂糖	さんま	しょうが		
		磯香あえ		のり	もやし キャベツ きゅうり		
		豆乳みそ汁	じゃがいも	とり肉 豆乳 みそ	玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜		
22	水	米パン	パン 米粉	牛乳		806	40.6
		フィレオチキン	でん粉 小麦粉 油 パン粉	とり肉			
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ 油 オリーブオイル	まぐろ	きゅうり 人参 とうもろこし にんにく		
		春野菜のクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 油 バター	ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー にんにく		
23	木	ごはん	米	牛乳		831	28.3
		かつおのメンチカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 油	かつお	玉ねぎ しょうが		
		切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	油 砂糖 でん粉	油揚げ 竹輪 卵 豆腐	切り干し大根 人参 白滝 枝豆 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜		
24	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	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜	830	29.9
		もやしサラダ	油 砂糖	とり肉	もやし 人参 きゅうり		
		キャラメル揚げパン	小麦粉 砂糖 油	豆腐 豆乳			
27	月	ごはん	米 砂糖 ごま 油	さけ		813	31.3
		さけふりかけ		牛乳			
		ほっけの塩焼き		ほっけ			
		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		
28	火	ごはん	米	牛乳		819	27.2
		チキンカツ	油 パン粉 小麦粉 でん粉	鶏肉 卵			
		からしあえ			もやし キャベツ きゅうり		
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ いわし	人参 たもぎ草 長ねぎ 小松菜		
30	木	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	824	25.0
		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		
		豆乳プリン	砂糖 油	豆乳			

	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)
月平均	808	30.4	23.9	396	116	5.9	276	0.79	0.58	29	2.9	7.3
摂取基準	890	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 きゅうり 米粉  
◆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。