

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				
1	金	コッパン	パン	ぎゅうにゅう		幼	幼		
		ソーセージ		ソーセージ	トマト	475	19.1		
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ オリーブオイル	まぐろ	きゅうり にんじん とうもろこし にんにく	小	小		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	661	27.1		
7	木	ポークカレーライス (ごはん)	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527	15.8		
		わかめサラダ	あぶら さとう	わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん				
8	金	あおうめゼリー	さとう		うめ	645	20.9		
		みそラーメン (ちゅうかめん)	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし こまつな にんにく しょうが	447	18.5		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぎょうざ 幼①小②	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいす	キャベツ たまねぎ なら	626	26.6		
11	月	くらげのちゅうかさサラダ	ごま さとう あぶら ごまあぶら	くらげ	キャベツ にんじん きゅうり				
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう					
		いわしのかりんあげ	でんぷん あぶら さとう くらげ	いわし		500	18.4		
		パリパリあえ とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	たくあんづけ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	598	22.5		
12	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう					
		ぶたにくのコチュジャンやき	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	502	20.3		
		ナムル	ごま ごまあぶら	ハム	キャベツ もやし				
		わかめスープ	ごまあぶら	なると わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ メンマ にんにく	620	26.3		
13	水	せわりパン	パン	ぎゅうにゅう					
		ホキフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ホキ		551	20.4		
		ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう	だいす	きゅうり たまねぎ パセリ				
		キャベツのサラダ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん みすな	728	27.3		
14	木	コーンチャウダー	じゃがいも こむぎこ あぶら	ベーコン いんげんまめ チーズ だいす	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム にんにく				
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう					
		にくどうふ	さとう あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ しらたき ごぼう こまつな しめじ	514	20.9		
		たまごやき いそかあえ	さとう でんぷん	たまご のり	キャベツ もやし ほうれんそう	624	26.3		
15	金	ミニコッパン	パン	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	501	18.1		
		チキンナゲット②	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	とりにく だいす おから					
		フルーツカクテル	さとう	とうにゅう	パイナップル みかん	674	25.0		
18	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう					
		めばるのたつたあげ	でんぷん あぶら	めばる	しょうが	500	21.1		
		ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー キャベツ にんじん				
		とうにゅうみそしる		とりにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	597	25.8		
19	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう					
		ガーリックソースハンバーグ	でんぷん ラード さとう	とりにく ぶたにく だいす	トマト たまねぎ にんにく しょうが	513	17.9		
		ごまマヨネーズサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう		キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー				
		よしのじる	さといも でんぷん	とりにく みそ	だいこん にんじん ながねぎ しょうが	632	23.7		
20	水	こめパン	パン こめ	ぎゅうにゅう					
		コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	だいす	にんじん とうもろこし たまねぎ いんげん	537	21.0		
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり しょうが にんにく	660	27.3		
		ミネストローネ	オリーブオイル じゃがいも	ベーコン だいす	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく				
21	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう					
		タコライスのぐ	あぶら さとう	ぶたにく だいす	トマト たまねぎ にんじん セロリ えだまめ にんにく	499	19.6		
		チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	617	25.4		
		マカロニスープ	マカロニ		たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし マッシュルーム にんにく				
22	金	カレーなんばんうどん (ソフトめん)	ソフトめん あぶら カレールウ でんぷん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	513	17.2		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		もやしサラダ	あぶら さとう	とりにく	もやし にんじん きゅうり	657	23.1		
25	月	キャラメルあげパン	こむぎこ さとう あぶら	とうふ とうにゅう					
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう					
		さわらのすだちしょうゆやき		さわら	すだち	497	20.4		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま さとう あぶら		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ				
26	火	ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ いわし	にんじん たもぎたけ ながねぎ こまつな	599	24.6		
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう					
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく まめみそ	ながねぎ たまねぎ にんじん なら にんにく しょうが	540	20.1		
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	もやし きゅうり にんじん	660	25.7		
27	水	スティックパイナップル	さとう		パイナップル				
		創立記念日のため給食なし							
		ごはん	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	504	21.0		
28	木	やまぶきあえ	さとう	たまご	ほうれんそう もやし				
		たけのこのみそしる	でんぷん パンこ ラード	とりにく だいす とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ	604	25.6		
		ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう					
29	金	ポーくピース	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいす いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん にんにく	484	22.0		
		マスタードドレッシングサラダ	オリーブオイル	ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし				
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		668	30.3		

	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(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)
幼稚園	月平均 506	19.4	16.3	256	71	3.0	194	0.52	0.38	25	1.9	4.8
採取基準	490	16~25	11~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	月平均 642	25.5	21.8	366	92	3.7	257	0.67	0.56	31	2.4	6.1
採取基準	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 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。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。