

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		
1 金	背割パン	牛乳	パン	牛乳	879	32.2
	ホキフライ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	ホキ		
	ノンエッグタルタルソース		油 砂糖	大豆		
	キャベツのサラダ		オリーブオイル	きゅうり 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 みずな		
	コーンチャウダー		じゃがいも 小麦粉 油	ベーコン いんげん豆 大豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ		
7 木	ごはん	牛乳	米	牛乳	799	30.5
	タコライス		油 砂糖	豚肉 大豆		
	チーズサラダ		油 砂糖	チーズ		
	マカロニスープ		マカロニ	トマト 玉ねぎ 人参 セロリ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり 人参		
8 金	しょうゆラーメン (中華めん)	牛乳	中華めん 油	豚肉 なた	856	30.0
				牛乳		
	春巻		春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	豚肉		
	くらげの中華サラダ		ごま 砂糖 ごま油 油	くらげ		
11 月	ごはん	牛乳	米	牛乳	780	30.0
	さわらのすだちしょうゆ焼き			さわら		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ ごま 砂糖 油	ごぼう きゅうり 人参 枝豆		
	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		
12 火	ポークカレーライス (ごはん)	牛乳	米 じゃがいも カレールウ 油	豚肉	826	24.9
				牛乳		
	わかめサラダ		油 砂糖	わかめ かまぼこ		
13 水	ミニコッペパン	牛乳	パン	牛乳	812	31.4
	焼きそば		中華めん 油	豚肉		
	チキンナゲット		小麦粉 パン粉 でん粉 油	とり肉 大豆 おから		
	フルーツカクテル		砂糖	豆乳		
14 木	ごはん	牛乳	米	牛乳	801	31.7
	豚肉のコチュジャン焼き		砂糖 ごま油 油	豚肉		
	ナムル		ごま ごま油	ハム		
	わかめスープ		ごま油	なた わかめ 豆腐		
15 金	ミルクパン	牛乳	パン 砂糖	脱脂粉乳 牛乳	808	36.3
	ポークビーンズ		油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆 いんげん豆		
	マスタードドレッシングサラダ		オリーブオイル	ハム		
	ヨーグルト		砂糖	ヨーグルト		
18 月	ごはん	牛乳	米	牛乳	815	28.3
	ガーリックソースハンバーグ		でん粉 ラード 砂糖	とり肉 豚肉 大豆		
	ごまマヨネーズサラダ		ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖			
	吉野汁		里芋 でん粉	とり肉 みそ		
19 火	ごはん	牛乳	米	牛乳	808	31.3
	肉豆腐		砂糖 油	豚肉 豆腐		
	卵焼き		砂糖 でん粉	卵		
	磯香あえ			のり		
20 水	コッペパン	牛乳	パン 油 砂糖 カカオ	大豆 脱脂粉乳	822	29.9
				牛乳		
	オムレツ		でん粉 砂糖 油	卵		
	花野菜サラダ		さつまいも ドレッシング	ソーセージ		
21 木	ごはん	牛乳	米	牛乳	785	32.0
	めばるの竜田揚げ		でん粉 油	めばる		
	ブロッコリーのおかかあえ			かつお節		
	豆乳みそ汁			とり肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		
22 金	とり南ばんうどん (ソフトめん)	牛乳	ソフトめん でん粉	とり肉 生揚げ	780	28.0
				牛乳		
	大根サラダ		オリーブオイル 油	まぐろ		
	いちごドーナツ		小麦粉 砂糖 でん粉 油	卵 全粉乳		
25 月	ごはん	牛乳	米	牛乳	786	31.0
	鶏肉の照り焼き		砂糖	とり肉		
	山吹あえ		砂糖	卵		
	たけのこのみそ汁		でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆 豆腐 わかめ みそ		
26 火	特体連のため給食なし					
27 金	創立記念日のため給食なし					
28 木	ごはん	牛乳	米	牛乳	844	30.5
	マーボー豆腐		油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 豆みそ		
	パンサンスー		春雨 砂糖 ごま油	ハム		
	スティックパインアップル		砂糖			
29 金	特体連予備日のため給食なし					

地産地消の日

	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)
月平均	812	30.6	25.3	398	112	5.0	295	0.84	0.63	36	2.9	7.3
摂取基準	830	27~41	19~28	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 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。