

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	月	ごはん チキンカツ パリパリあえ キムチのみそ汁	牛乳 米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 ごま 砂糖 油	牛乳 とり肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ		825	28.0
2	火	ごはん 豆腐のピリ辛煮 パンパンジー 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 米 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 砂糖 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉		792	29.7
3	水	ミルクパン チーズオムレツ スパゲッティサラダ ミネストローネ	牛乳 パン 砂糖 でん粉 砂糖 油 スパゲッティ オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも	脱脂粉乳 牛乳 卵 チーズ ベーコン 大豆		809	31.7
4	木	ごはん ほっけの竜田揚げ ごまあえ 沢煮わん	牛乳 米 でん粉 油 ごま 砂糖	牛乳 ほっけ 豚肉 生揚げ		787	28.2
5	金	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンナゲット ③ ツナサラダ コーンチャウダー	パン 砂糖 水あめ 小麦粉 パン粉 でん粉 油 オリーブオイル 油 じゃがいも 油 ベジチャメルソース	牛乳 とり肉 大豆 おから まぐろ ベーコン チーズ 牛乳		861	33.0
8	月	ごはん 和風ハンバーグ 磯香あえ 豆乳みそ汁	牛乳 米 でん粉 ラード 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 のり とり肉 豆乳 みそ		783	28.5
9	火	ごはん ジャンバラヤの具 チーズサラダ フォーのスープ	牛乳 米 油 砂糖 砂糖 でん粉 フォー	牛乳 とり肉 ソーセージ チーズ たら たこ		784	31.3
10	水	コッペパン ブラウンシチュー コーンサラダ スティックパインアップル	パン 油 じゃがいも デミグラスソース 油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ		748	27.3
11	木	ごはん あかうおのガーリックマヨネーズ焼き おひたし つくね汁	牛乳 米 ノンエッグマヨネーズ ごま でん粉 パン粉 ラード	牛乳 赤魚 とり肉 大豆 豆腐		775	31.7
12	金	キムチラーメン (中華めん) くらげの中華サラダ さつまいも蒸しパン	中華めん 砂糖 油 ごま油 ごま油 ごま 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	豚肉 みそ 牛乳 くらげ		794	27.8
15	月	ごはん さばの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 米 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 さば みそ 油揚げ 竹輪 生揚げ みそ		751	28.5
16	火	ごはん スタミナ焼肉 大根サラダ すまし汁	牛乳 米 砂糖 ごま油 油 でん粉	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐		805	30.8
17	水	黒パン フライドチキン カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 パン 黒砂糖 小麦粉 油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 ソーセージ		733	30.0
18	木	ごはん さんまのしょうが煮 五目きんぴら ごまみそ汁	牛乳 米 水あめ 砂糖 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 さんま とり肉 豆腐 みそ		807	27.4
19	金	米パン いばらきをたべようトマト煮 さくらだこのサラダ じょうづるさんチーズ	牛乳 パン 米粉 油 さつま芋 砂糖 オリーブオイル	牛乳 豚肉 大豆 たこ チーズ		767	37.1
22	月	ごはん 卵焼き 納豆 ツナあえ 実だくさんみそ汁	牛乳 米 砂糖 でん粉 油 オリーブオイル じゃがいも	牛乳 卵 納豆 まぐろ 豆腐 みそ		790	31.1
23	火	ごはん いわしのかりん揚げ からしあえ ピリ辛豚汁	牛乳 米 でん粉 油 砂糖 黒砂糖 油 じゃがいも	牛乳 いわし かまぼこ 豚肉 豆腐 米みそ		834	31.9
24	水	コッペパン ペンネソテー ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ	牛乳 パン マカロニ オリーブオイル ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン		736	29.8
25	木	つくばどりのカレーライス (ごはん) こんにゃくサラダ すいか (生)	牛乳 米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油	とり肉 牛乳		803	23.2
26	金	和風ちゃんぽんうどん (ソフトめん) かぼちゃの天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 ソフトめん 油 でん粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 マヨネーズ ごま	豚肉 なたと 豆乳 牛乳		813	28.7
29	月	ごはん ピビンバの具 (豚肉の香味炒め) ピビンバの具 (ナムル) わかめスープ	牛乳 米 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま油	牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐 なたと		800	31.1
30	火	ごはん あじフライ しょうがあえ だまこ汁	牛乳 米 小麦粉 パン粉 油 米	牛乳 あじ とり肉 油揚げ		840	31.5

	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	792	29.9	22.8	393	114	4.7	302	0.80	0.61	36	2.8	6.8
摂取基準	830	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 米粉 きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ
じゃがいも じょうづるさんチーズ

◆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。