

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	火	なつやさいのカレーライス （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 なす かぼちゃ えだまめ トマト にんにく しょうが	小 650	小 21.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かいそうサラダ	さとう あぶら	わかめ こんぶ すぎのり ぶのり かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが		
		ぶどうゼリー	さとう		ぶどう		
2	水	スライスまるパン	パン	ぎゅうにゅう		631	26.1
		ハンバーグ	でんぶん さとう ラード	とりにく ぶたにく だいず	トマト たまねぎ		
		チーズサラダ	さとう あぶら	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
		コーンスープ	あぶら じゃがいも ベシヤメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし		
3	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		681	25.2
		いわしのかりんあげ	でんぶん さとう くらざとう あぶら	いわし			
		ごぼうサラダ	ごま さとう あぶら マヨネーズ		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ		
		とりつくねのみそしる	でんぶん	とりにく とうふ みそ	ながねぎ だいこん にんじん たもぎだけ		
4	金	コッペパン	パン	ぎゅうにゅう		648	27.8
		ソーセージ		ソーセージ	トマト		
		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		
		マカロニスープ	マカロニ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく		
7	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		624	26.0
		さんしょくそばろ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	とうもろこし えだまめ しょうが		
		パリパリあえ			たくあんづけ キャベツ きゅうり		
		とうにゅうみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ		
8	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		611	24.9
		めばるのたつたあげ	でんぶん あぶら	めばる	しょうが		
		もやしサラダ	さとう オリーブオイル あぶら	まぐろ	もやし にんじん きゅうり		
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう		
9	水	コッペパン	パン	ぎゅうにゅう		629	26.5
		チリピーンズ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず いんげんまめ	セロリー たまねぎ にんじん トマト にんにく		
		コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
		れいとうみかん（なま）			みかん		
10	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		632	27.0
		スタミナやきにく	さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんにく		
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり		
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	いわし なまあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ たもぎだけ		
11	金	しおラーメン（ちゅうかめん）	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	627	23.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		くらげのちゅうかサラダ	ごま さとう ごまあぶら あぶら	くらげ	もやし にんじん きゅうり		
		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			
14	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		640	24.3
		チキンカツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とりにく だいず			
		わふうサラダ	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		
		キムチのみそしる	さとう あぶら	ぶたにく とうふ みそ	あかピーマン はくさい もやし にんじん ながねぎ にんにく		
15	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		622	24.8
		チャーハンのぐ	あぶら ごまあぶら さとう	ハム たまご	にんにく にんじん ながねぎ にら		
		パンパンジー	ごま さとう あぶら	とりにく	もやし きゅうり にんじん		
		はるさめスープ	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ メンマ しょうが		
16	水	くらパン	パン くらざとう	ぎゅうにゅう		600	29.2
		あかうおのマリナーラソースがけ	オリーブオイル	あかうお	トマト たまねぎ にんにく		
		カレーマヨネーズサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう		カリフラワー ブロッコリー にんじん きゅうり		
		マセドアンスープ	じゃがいも	ハム	だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう		
17	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		672	29.4
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん 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 にら にんにく しょうが		
		ししゃものこめこやき②	こめこ	こもちししゃも			
		ちゅうかサラダ	あぶら ごまあぶら さとう	たまご	キャベツ きゅうり にんじん		
18	金	こめパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう		612	24.3
		コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	だいず	たまねぎ		
		マスタードドレッシングサラダ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし		
		ミネストローネ	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン だいず	トマト たまねぎ にんじん スズキーニ にんにく		
24	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		629	22.7
		メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん		
		みだくさんみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな		
25	金	みそけんちんうどん（ソフトめん）	ソフトめん さといも あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	614	23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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		
28	月	とうにゅうプリン	さとう あぶら	とうにゅう		603	19.7
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			
		こんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		
29	火	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ		
		ハヤシライス（ごはん）	こめ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく	643	21.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		だいこんサラダ	オリーブオイル あぶら	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん		
30	水	スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
		ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう		722	25.8
		チキンナゲット②	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	とりにく だいず おから			
		マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		きゅうり とうもろこし にんじん		
		とうがんのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	とうがん たまねぎ にんじん えだまめ		

	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)	◆常陸太田市産 こめ こめこ きょうほう なす ながねぎ ◆材料の都合により献立が変更 になることもあります。
月平均	636	24.9	21.7	328	95	3.7	243	0.67	0.53	27	2.4	6.1	
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	

<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。