

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	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのみそマヨネーズやき わふうサラダ ごまみそしる	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あかうお みそ ハム とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ しめじ こまつな	509	21.0
2	金	コッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポテトいたまご コールスロー ミネストローネ	じゃがいも あぶら でんぶ ノンエッグマヨネーズ あぶら あぶら マカロニ さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ ぶたにく だいず	いちご たまねぎ えだまめ トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト たまねぎ にんじん にんにく	509	18.5
5	月	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひき肉フライ ごもくきんぴら だいこんのみそしる	こめ パンこ ごむぎこ さとう あぶら でんぶ だいず あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん しらたき えだまめ だいこん にんじん こまつな ながねぎ	530	14.2
6	火	ごはん ぎゅうにゅう おろしソースハンバーグ からしあえ とうにゅうみそしる	こめ でんぶ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	トマト たまねぎ だいこん ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ながねぎ こまつな	491	18.9
7	水	こめパン ぎゅうにゅう たらこそうフライ チキンサラダ かぶのコンソメスープ	パン こめこ あぶら ごむぎこ でんぶ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく ベーコン	パセリ バジル キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん かぶ にんにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	458	21.8
8	木	ガルパンソーカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ ブルーベリーゼリー	あぶら じゃがいも カレールウ こめ さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん ブルーベリー	533	14.8
9	金	スタミナラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう くらげのちゅうかサラダ ミニだいやき	あぶら さとう でんぶ ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう さとう ごむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう くらげ あずき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ にら もやし にんじん きゅうり	466	17.5
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき カリポリあえ さつまいもじる	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ みそ	しょうが たくあんづけ キャベツ きゅうり だいこん にんじん しめじ こんにゃく ながねぎ	501	19.3
14	水	こめパン ぎゅうにゅう パンポキシチュ ブロッコリーサラダ オレンジ	パン こめこ じゃがいも あぶら ベシャメルソース ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ 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 オレンジ	484	21.2
15	木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき パンパンジー ちゅうかスープ	こめ はるさめ ごむぎこ こめこ でんぶ あぶら あぶら さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし きゅうり にんじん しょうが にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ チンゲンサイ にんにく	573	15.1
16	金	くらパン ぎゅうにゅう ミートボール ② だいこんサラダ やさいとソーセージのスープ	パン くらざとう パンこ でんぶ さとう あぶら オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろ ソーセージ	たまねぎ トマト だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ にんじん みすな にんにく	440	17.5
19	月	ごはん ぎゅうにゅう みそそば ごぼうサラダ すましじる	こめ あぶら さとう さとう あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ なると とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり にんじん えだまめ にんじん だいこん ながねぎ	513	18.7
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ごじゃが たまごやき おかかあえ	こめ あぶら じゃがいも さとう さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ もやし キャベツ にんじん	524	19.6
21	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ パンネソテー なしゼリー	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ なし	506	18.8
22	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ じゃがいものそばろに みだくさんみそしる	こめ でんぶ あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう さといも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なまあげ みそ	ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ	510	18.1
23	金	カレーなんばんうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう チキンナゲット ② ツナサラダ	あぶら カレールウ でんぶ ソフトめん ごむぎこ パンこ でんぶ あぶら オリーブオイル あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく だいず おから まぐろ	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	495	21.3
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのたつたあげ ごまあえ ほねげんきみそしる	こめ でんぶ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ なまあげ わかめ こめみそ いわし	しょうが キャベツ もやし にんじん にんじん たまねぎ たもぎたけ ながねぎ	482	16.8
27	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやきにく もやしサラダ なめこじる	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり とうもろこし なめこ だいこん にんじん こまつな ながねぎ	505	20.1
28	水	コッパパン ぎゅうにゅう カルツォーネ イタリアンサラダ さつまいものチャウダー	パン ごむぎこ あぶら ドレッシング あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん にんにく	518	18.4
29	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふチゲ はるさめサラダ スティックパインアップル	こめ あぶら さとう でんぶ はるさめ ごまあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	しょうが あかピーマン はくさい にんにく にんじん たもぎたけ たまねぎ だいこん チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん パインアップル	521	18.4
30	金	せわりパン ぎゅうにゅう トマトソースソーセージ さとがわカボチャサラダ ABCスープ	パン コッパパン あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	たまねぎ トマト かぼちゃ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	477	18.3

	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(Ret.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)
月平均	502	18.5	15.4	254	73	3.6	197	0.48	0.35	24	1.8	5.0
摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上

<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。

◆常陸太田市産
米 米粉 長ねぎ 里川カボチャ◆材料の都合により献立が変更
になることもあります。