

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	木	ごはん みそそば ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 米 油 砂糖 砂糖 油 マヨネーズ ごま	牛乳 豚肉 大豆 みそ なると 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり 人参 枝豆 人参 大根 長ねぎ	816	29.4
2	金	米パン たら香草フライ チキンサラダ かぶのコンソメスープ	牛乳 パン 米粉 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 たら 大豆 とり肉 ベーコン	パセリ バジル キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 かぶ一生 にんにく	711	33.9
5	月	ごはん さばのみそ焼き カリポリあえ さつまいも汁	牛乳 米 砂糖 さつまいも	牛乳 さば みそ 油揚げ みそ	しょうが たくあん漬け キャベツ きゅうり 大根 人参 しめじ こんにゃく 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト	777	28.1
6	火	ガルパンソーカレーライス (ごはん) こんにゃくサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 油 じゃがいも カレールウ 米 砂糖 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 ひよこ豆 牛乳	こんにゃく キャベツ きゅうり 人参 ブルーベリー	829	23.3
7	水	コッペパン いちごジャム ポテト炒り卵 コールスロー ミネストローネ	牛乳 パン 砂糖 水あめ じゃがいも 油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 油 油 マカロニ さつまいも	牛乳 卵 ソーセージ 豚肉 大豆	いちご 玉ねぎ 枝豆 トマト キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし トマト 玉ねぎ 人参 にんにく	830	31.1
8	木	ごはん おろしソースハンバーグ からしあえ 豆乳みそ汁	牛乳 米 でん粉 ラード 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 豚肉 大豆 かまぼこ とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	トマト 玉ねぎ 大根 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 長ねぎ 小松菜	786	29.4
9	金	塩ラーメン(中華めん) くらげの中華サラダ きなこ揚げパン	牛乳 油 中華めん ごま油 ごま 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油 砂糖	豚肉 わかめ なると 牛乳 くらげ 豆腐 豆乳 きな粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし もやし 人参 きゅうり	802	29.7
13	火	ごはん かぼちゃひき肉フライ 五目さんぴら 大根のみそ汁	牛乳 米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 さつまいも 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう 人参 白滝 枝豆 大根 人参 小松菜 長ねぎ	836	22.2
14	水	黒パン ミートボール② 大根サラダ 野菜とソーセージのスープ	牛乳 パン 黒砂糖 パン粉 でん粉 油 オリーブオイル 油	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ ソーセージ	玉ねぎ トマト 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 人参 みずな にんにく	777	30.7
15	木	ごはん 肉じゃが 卵焼き おかかあえ	牛乳 米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 でん粉 油	牛乳 豚肉 さつまいも 卵	玉ねぎ 人参 白滝 枝豆 もやし キャベツ 人参	818	29.6
16	金	黒割パン トマトソースソーセージ 里川カボチャサラダ ABCスープ	牛乳 パン 油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	牛乳 ソーセージ とり肉	玉ねぎ トマト かぼちゃ きゅうり 人参 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ	819	30.9
19	月	ごはん ほっけの竜田揚げ ごまあえ 骨元気みそ汁	牛乳 米 でん粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 ほっけ 生揚げ わかめ 米みそ いわし	しょうが キャベツ もやし 人参 人参 玉ねぎ たもぎ草 長ねぎ	786	27.4
20	火	ごはん 豆腐チゲ 春雨サラダ スティックパインアップル	牛乳 米 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 砂糖 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム	しょうが 赤ピーマン 白菜 にんにく 人参 玉ねぎ 大根 たもぎ草 チンゲンサイ キャベツ きゅうり 人参 パインアップル	817	28.5
21	水	コッペパン 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	牛乳 パン 小麦粉 油 ドレッシング 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 大豆 とり肉 いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳	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 人参 玉ねぎ 人参 にんにく	810	29.3
22	木	ごはん 赤魚のみそマヨネーズ焼き 和風サラダ ごまみそ汁	牛乳 米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも ごま	牛乳 赤魚 みそ ハム 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	785	30.6
23	金	みそけんちんうどん(ソフトめん) ツナサラダ 豆乳プリン	牛乳 油 里いも ソフトめん オリーブオイル 油 砂糖 油	牛乳 とり肉 生揚げ みそ 牛乳 まぐろ 豆乳	大根 人参 長ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 人参	771	28.9
26	月	ごはん スタミナ焼肉 もやしサラダ なめこ汁	牛乳 米 砂糖 ごま油 ごま 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんにく もやし 人参 きゅうり とうもろこし なめこ 大根 人参 小松菜 長ねぎ	806	30.9
27	火	ごはん 春巻 パンパンジー 中華スープ	牛乳 米 春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード 油 油 砂糖 ごま 油 ごま油	牛乳 豚肉 とり肉 ベーコン 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが もやし きゅうり 人参 しょうが 人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ チンゲンサイ にんにく	883	24.1
28	水	ミルクパン ポトフ ペンネソテー なしゼリー	牛乳 パン じゃがいも マカロニ 油	牛乳 ソーセージ 豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 玉ねぎ トマト にんにく パセリ シャインマスカット	816	31.8
29	木	ごはん あじの南はん漬け じゃがいものそぼろ煮 実だくさんみそ汁	牛乳 米 でん粉 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 里芋	牛乳 あじ 豚肉 生揚げ みそ	長ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ	825	29.1
30	金	米パン パンピングシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 パン 米粉 じゃがいも 油 ベシャメルソース ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし オレンジ	770	34.0

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)
月平均 805	29.2	24.1	386	112	5.3	289	0.79	0.59	35	2.8	7.8
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

<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 シャインマスカット
里川カボチャ 長ねぎ
◆材料の都合により献立が変更
になることもあります。