

日	曜	こんだてめい	おもな しよくひん 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)	たんぱくしつ (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		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ のりあえ ほねげんきみそしる	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり なまあげ こめみそ いわし	たまねぎ もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん たもぎたけ こまつな	幼 509	幼 17.6
4	水	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトに ツナサラダ う・フランスゼリー	パン オリーブオイル じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろ	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん う・フランス	478	20.2
5	木	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき きりぼしだいこんのいために とりつくねのみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ ラード じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ さつまあげ とりにく だいず とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	500	21.8
6	金	こめパン ぎゅうにゅう コロッケ マスタードドレッシングサラダ コーンチャウダー	パン こめこ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら あぶら あぶら ベシャメルソース	ぎゅうにゅう だいず ハム とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム こまつな にんにく	528	20.7
9	月	チキンカレーライス（ごはん） ぎゅうにゅう わかめサラダ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう さとう	とりにく ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり にんじん	530	17.2
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかあえ ごまみそしる	こめ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん たくあんづけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな	647	22.3
16	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかりんあげ みそマヨネーズあえ さわにわん	こめ でんぶん あぶら さとう くろざとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さんま みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	542	17.0
17	火	ごはん ぎゅうにゅう いばらきガバオライスのぐ パパイアともやしのサラダ クイッティアオのスープ	こめ あぶら でんぶん オリーブオイル あぶら さとう クイッティアオ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ とりにく	しょうが にんじん れんこん ピーマン あかピーマン バジル にんにく もやし パパイア にんじん きゅうり だいこん にんじん ヤーコン チンゲンサイ	494	19.2
18	水	こめパン ぎゅうにゅう さとがわカボチャの ブラウシチュー たまねぎドレッシングサラダ じょうづるさんチーズ	パン こめこ あぶら さつまいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん みずな たまねぎ	530	23.5
19	木	ごはん ぎゅうにゅう なっとう たまごやき ごぼうとヤーコンのきんぴら さつまいものみそしる	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう なっとう たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ごぼう ヤーコン にんじん だいこん にんじん ながねぎ	560	20.9
20	金	ミニコッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ② グリーンサラダ ミートソースペンネ	パン こむぎこ パンこ でんぶん あぶら ドレッシング マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく だいず おから たまねぎ ぶたにく だいず	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	479	22.0
24	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまあえ かきたまじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん こまつな	512	19.5
25	水	せわりパン ぎゅうにゅう カーリブルスト ポテトサラダ おしむぎとかぶの コンソメスープ	パン でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ むぎ オリーブオイル でんぶん	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	トマト きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ かぶ にんじん エリンギ こまつな にんにく	471	17.6
26	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに パンサンスー スティックパインアップル	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん パインアップル	522	18.8
27	金	しょうゆラーメン （ちゅうかめん） ぎゅうにゅう くらげのちゅうかサラダ だいがくいも③	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま あぶら さとう さつまいも あぶら さとう でんぶん	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう くらげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ メンマ こまつな にんにく もやし にんじん きゅうり	461	16.0
30	月	ごはん ぎゅうにゅう きのこソースハンバーグ ごぼうサラダ だいこんのみそしる	こめ でんぶん ラード さとう さとう あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	トマト たまねぎ しめじ マッシュルーム ごぼう きゅうり にんじん えだまめ だいこん にんじん ながねぎ こまつな	504	17.0

		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(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 米 米粉 長ねぎ きゅうり 里川カボチャ 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。
幼稚園	月平均	505	19.3	15.5	252	74	3.0	213	0.49	0.37	22	1.8	4.8	
	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	
小学校	月平均	644	25.5	21.3	363	97	3.7	281	0.62	0.54	29	2.4	6.0	
	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。