

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			
22月	ごはん	牛乳	米	牛乳	820	31.1	
	さばのカレー風味焼き		米粉	さば			
	おかかあえ			かつお節			ほうれん草 きゅうり もやし
	わかめスープ		油	とり肉 わかめ 豆腐			玉ねぎ 人参 長ねぎ チンゲンサイ
23火	ごはん	牛乳	米	牛乳	814	30.8	
	豚肉のコチュジャン焼き		砂糖 ごま油 油	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく
	海藻サラダ	カミカミ献立	ドレッシング	わかめ 昆布 寒天 とさかのり かまぼこ			キャベツ きゅうり 人参
	五目みそ汁		じゃがいも	油揚げ みそ			人参 干し椎茸 ヤーコン 長ねぎ 小松菜
24水	コッパン	牛乳	パン	牛乳	871	32.6	
	いかリングフライ ③		小麦粉 パン粉 でん粉 油	いか 卵 大豆			
	マカロニサラダ		マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	とり肉			きゅうり とうもろこし 人参
	旬野菜のミネストローネ		オリーブオイル	ベーコン(卵を含む) いんげん豆			セロリー トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 スズキーニ
25木	ごはん	牛乳	米	牛乳	838	28.6	
	マーボー豆腐	カミカミ献立	油 砂糖 でん粉 ごま油	豆腐 豚肉 豆みそ			玉ねぎ 人参 長ねぎ にら 干し椎茸 にんにく しょうが
	くらげの中華サラダ		ごま油 ごま 油 砂糖	くらげ			もやし 人参 きゅうり
	ひゅうが夏ゼリー		砂糖 水あめ				ひゅうが夏
26金	ごはん	牛乳	米	牛乳	828	35.0	
	さけのから揚げ		米粉 油	さけ			
	切り干し大根の炒め煮		油 砂糖	牛肉			切り干し大根 人参 白滝 枝豆
	実だくさんみそ汁		じゃがいも	油揚げ みそ			キャベツ 人参 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ 小松菜
29月	ポークカレーライス(ごはん)		米 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	839	24.4	
	牛乳			牛乳			
	ハンサンスー		春雨 砂糖 ごま油	ハム			きゅうり もやし 人参
	すいか						すいか
30火	ごはん	牛乳	米	牛乳	804	27.9	
	あじフライ		油 パン粉 小麦粉	あじ			
	パリパリあえ	カミカミ献立	ごま				たくあん漬け キャベツ きゅうり
	かきたま汁		でん粉	卵			玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸

	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	829	30.8	24.8	372	110	3.9	498	0.77	0.64	30	2.8	5.5
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上

◆常陸太田市産  
米 きゅうり たまねぎ

◆材料の都合により献立が変更になることもありま