Ａブロック（小学校） 令和４年9月　学校給食予定献立表常陸太田市学校給食センター

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 1 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ　あぶら  じゃがいも　カレールウ | ぶたにく | にんにく　しょうが　トマト　たまねぎ　にんじん なす　えだまめ　プルーン | 652 | 20.9 |
| こんにゃくサラダ 地産地消の日 |  | ぎゅうにゅう |  |
| きょほう（なま） | さとう　ごまあぶら　ごま |  | こんにゃく　キャベツ　きゅうり　にんじん |
| あきなすカレーライス |  |  | ぶどう |
| 2 | 金 | スライスまるパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう |  | 687 | 27.2 |
| チキンパティ | パンこ　さとう | とりにく　ぶたにく | たまねぎ |
| フライドスイートポテト | さつまいも　あぶら |  |  |
| ミネストローネ | オリーブオイル | ソーセージ　いんげんまめ | トマト　たまねぎ　にんじん　キャベツ  パセリ にんにく |
| 5 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  |  | 652 23.2 |
| ローズポークとひたちぎゅうのメンチカツ | パンこ　こむぎこ　あぶら | ぶたにく　ぎゅうにく | たまねぎ |
| わかめサラダ | あぶら　さとう | わかめ　かまぼこ | だいこん　きゅうり　にんじん　とうもろこし |
| しらすぼしのかきたまじる | でんぷん | たまご　とうふ　しらすぼし | たまねぎ　にんじん　こまつな |
| 6 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 628 | 28.7 |
| ほっけのしおやき |  | ほっけ |  |
| ごぼうサラダ地産地消の日 | マヨネーズ　　ごま　あぶら | とりにく | ごぼう　きゅうり　にんじん　えだまめ |
| ピリカラとんじる | あぶら　じゃがいも | ぶたにく　とうふ　こめみそ | だいこん　にんじん　こんにゃく　ながねぎ　こまつな |
| 7 | 水 | ミルクパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう |  | 675 | 29.0 |
| チリビーンズ | あぶら　じゃがいも　さとう | ぶたにく　いんげんまめ | セロリー　にんにく　たまねぎ　トマト　にんじん マッシュルーム　パセリ |
| キャベツとハムのサラダ | あぶら | ハム | キャベツ　にんじん　とうもろこし |
| アップルシャーベット | さとう |  | りんご |
| 8 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 626 | 25.2 |
| ビビンバのぐ | さとう　あぶら | ぶたにく | たまねぎ　ぜんまい　しょうが　にんにく |
| ビビンバのぐ（ナムル） | さとう　ごまあぶら | たまご | もやし　ほうれんそう　にんじん |
| レタスとフォーのスープ | フォー | ベーコン | メンマ　たまねぎ　にんじん　きくらげ　レタス |
| 9 | 金 | バターロール | ソフトめん | とりにく　あぶらあげ　かまぼこ | にんじん　だいこん　ながねぎ　こまつな　ほししいたけ | 600 | 24.9 |
| チョコケーキ |  | ぎゅうにゅう |  |
| もみの木ハンバーグ | でんぷん　あぶら　てんぷらこ | ちくわ　あおさ |  |
| リトルスターサラダ | オリーブオイル　さとう　あぶら | まぐろ | もやし　きゅうり　にんじん |
| 野菜スープ | さとう |  | みかん　ぶどう |
| 12 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 619 | 24.7 |
| めばるのたつたあげ | でんぷん　あぶら | めばる | しょうが |
| ほうれんそうのごまあえ 和食の日 | ごま　さとう |  | ほうれんそう　もやし　にんじん |
| とうがんとつくねのすましじる | でんぷん　パンこ　ラード | とりにく　だいず　とうふ | たまねぎ　とうがん　にんじん　こまつな　ながねぎ |
| 13 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 629 | 27.5 |
| ぶたにくのしょうがやき | あぶら | ぶたにく | しょうが　たまねぎ |
| ごしきあえ | あぶら | かまぼこ | キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし |
| ほねげんきみそしる | じゃがいも | わかめ　なまあげ　みそ　いわし | にんじん　たもぎたけ　ながねぎ　こまつな |
| 14 | 水 | くろパン ぎゅうにゅう | パン　くろざとう | ぎゅうにゅう |  | 666 | 28.2 |
| チキンナゲット　② | こむぎこ パンこ でんぷん あぶら | とりにく　だいず |  |
| チーズドレッシングサラダ | ノンエッグマヨネーズ　あぶら | ハム　チーズ | キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　にんじん 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 |
| 15 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 676 | 24.6 |
| マーボーどうふ | あぶら　さとう　でんぷん  ごまあぶら | とうふ　ぶたにく　まめみそ | にんにく　しょうが　ながねぎ　たまねぎ  にんじん　にら　ほししいたけ |
| はるさめとくらげのサラダ | はるさめ　ごまあぶら　ごま  さとう　あぶら | くらげ | もやし　きゅうり　にんじん |
| れいとうみかん（なま） |  |  | みかん |
| 16 | 金 | ミルクパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう |  | 667 | 27.1 |
| オムレツ | でんぷん　さとう　あぶら | たまご | トマト |
| グリーンサラダ | ごま　ドレッシング |  | アスパラガス　きゅうり　キャベツ |
| コーンスープ | あぶら　じゃがいも  こむぎこ　バター | ベーコン　いんげんまめ　チーズ ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう | たまねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ |
| 20 | 火 | ３しゅのきのこのハヤシライス | こめ　あぶら　ハヤシルウ  じゃがいも　デミグラスソース | ぎゅうにく | トマト　にんじん　たまねぎ　マッシュルーム  にんにく　しめじ　まいたけ | 657 | 22.3 |
| 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 |
| とうにゅうプリン | さとう | とうにゅう |  |
| 21 | 水 | せわりパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう |  | 657 | 25.7 |
| トマトソースソーセージ | あぶら | ソーセージ | たまねぎ　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 |
| ラビオリスープ | こむぎこ　パンこ | ぶたにく | たまねぎ　にんじん　ズッキーニ　こまつな　にんにく |
| 22 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 657 | 32.2 |
| さけのみそチーズやき | ノンエッグマヨネーズ | さけ　チーズ　こめみそ |  |
| ごもくきんぴら | あぶら　さとう | さつまあげ | ごぼう　にんじん　こんにゃく　えだまめ |
| キムチのみそしる地産地消の日 | あぶら | ぶたにく　こんぶ　とうふ  あぶらあげ　みそ | にんじん　はくさい　だいこん　ながねぎ　しょうが にんにく　たまねぎ　こまつな |
| 26 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 633 | 30.7 |
| さばのカレーふうみやき | こめこ | さば |  |
| きりぼしだいこんのいために | さとう　あぶら | ぎゅうにく　あぶらあげ | きりぼしだいこん　しらたき　にんじん　えだまめ |
| はなふのすましじる | ふ | とりにく　とうふ | にんじん　たもぎたけ　こまつな　ながねぎ |
| 27 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 622 | 26.8 |
| だしまきたまご | さとう　でんぷん | たまご |  |
| なっとう |  | なっとう |  |
| おかかあえ |  | かつおぶし | ほうれんそう　きゅうり　もやし |
| とうにゅうみそしる | あぶら　じゃがいも | ベーコン　とうにゅう　みそ | たまねぎ　にんじん　とうもろこし　こまつな |
| 28 | 水 | こめパン ぎゅうにゅう | パン　こめこ | ぎゅうにゅう |  | 638 | 30.9 |
| あきのみのりの  クリームシチュー地産地消の日 | あぶら　さつまいも  こむぎこ　バター | とりにく　いんげんまめ　チーズ だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう | かぼちゃ（さとがわカボチャ）　たまねぎ　にんじん しめじ　えだまめ　にんにく |
| マスタードドレッシングサラダ | あぶら | ハム | キャベツ　アスパラガス　きゅうり |
| パインアップルコンポート | さとう |  | パインアップル |
| 29 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう |  | 674 | 25.3 |
| デミグラスソースハンバーグ | でんぷん ラード デミグラスソース | とりにく　ぶたにく　だいず | たまねぎ　マッシュルーム　トマト |
| マカロニサラダ | マカロニ　オリーブオイル  ノンエッグマヨネーズ | まぐろ | きゅうり　とうもろこし　にんじん |
| わかめのみそしる |  | わかめ　とうふ　あぶらあげ　みそ にんじん　こまつな　ながねぎ |  |
| 30 | 金 | コッペパン いちごジャム | パン　さとう |  | いちご | 638 | 25.4 |
| ぎゅうにゅう |  | ぎゅうにゅう |  |
| チキンカツ | パンこ こむぎこ でんぷん あぶら | とりにく　だいず |  |
| ブロッコリーサラダ | ドレッシング |  | ブロッコリー　にんじん　きゅうり |
| キャベツとベーコンのスープ | じゃがいも | ベーコン | たまねぎ　キャベツ　にんじん　セロリー　にんにく |

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　　きゅうり　　長ねぎ　　じゃがいも　　なす

月平均 648 26.5 21.2 371 86 3.8 293 0.68 0.60 31 2.2 5.8 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

巨峰　　里川カボチャ　チーズ（フロマージュブラン）　　米みそ ◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

＜お知らせ＞

　食品成分表が改訂されたため、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。