

日 曜	献立名	主な材料と体内での働き						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 月	まるコッペパン						丸コッペパン		685	
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグオニオンソース	◇豆腐ハンバーグ			たまねぎ にんにく		油	粒マスタード ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース	/	
	こふきいも			パセリ			じゃがいも	塩 ◇ジャーマンポテトシーズニング	3.0	
	むぎいりスープ	ウインナー だいず		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい にんにく		麦	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
2 火	ごはん						ごはん		639	
	牛乳		牛乳							
	はるまき	◇春巻き					油		/	
	おかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ もやし			しょうゆ	1.8	
	なまあげとだいこんのもの	ぶた肉 生揚げ		にんじん いんげん	だいこん		こんにゃく さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん	
4 木	コッペパン アップルジャム						コッペパン ◇アップルジャム		633	
	牛乳		牛乳							
	チキンボールのクリームに	◇チキンボール みそ だいず		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく		じゃがいも 小麦粉	バター 油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう 粒マスタード	/
	だいこんサラダ	ハム		こまつな	だいこん きゅうり			油	酢 塩 こしょう	2.4
5 金	ごはん						ごはん		624	
	牛乳		牛乳							
	こもちししゃもフライ(※)	◇子持ちししゃもフライ		※1~3年1個, 4~6年・職員2個				油	/	
	いりどうふ	豆腐 高野豆腐 とり肉		にんじん グリンピース	ごぼう		こんにゃく さとう	ごま油	しょうゆ みりん	2.0
	わかめのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ		じゃがいも		だし用混合節	
8 月	バターロールパン						バターロールパン		637	
	牛乳		牛乳							
	だいこんとぶたにくのケチャップに	だいず ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく		じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ デミグラスソース スープストック ウスターソース	/
	はくさいサラダ			こまつな	はくさい キャベツ きゅうり			油	酢 塩 こしょう	2.5
9 火	ごはん						ごはん		653	
	牛乳		牛乳							
	ぶりのてりやき	◇ぶりの照り焼き							/	
	そくせきづけ			にんじん	キャベツ きゅうり			ごま	塩 しょうゆ	2.0
10 水	せんべいじる	とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう はくさい まいたけ ねぎ		◇かやきせんべい		しょうゆ 塩 酒 みりん だし用混合節	
	むぎごはん	MITOごはん					ごはん 麦		627	
	牛乳		牛乳							
	じゃがいものそばろに	ぶた肉		にんじん グリンピース	たまねぎ		じゃがいも さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん	/
	しょうがあえ	かまぼこ			キャベツ もやし きゅうり しょうが				しょうゆ	1.9
11 木	★なっとう	◇納豆								
	わふうきのこスパゲッティ	とり肉 ベーコン ゼラチン	粉チーズ	にんじん こまつな	しめじ えのきたけ たまねぎ にんにく		スパゲッティ	油 バター	コンソメ しょうゆ 白ワイン こしょう	639
	牛乳		牛乳							
	ツナサラダ	まぐろ			だいこん キャベツ きゅうり			油	塩 こしょう しょうゆ からし ノンエッグマヨネーズ	/
12 金	たまごドーナツ						◇たまごドーナツ	油	2.1	
	ごはん						ごはん		654	
	牛乳		牛乳							
	さばのしおやき	◇さばの塩焼き							/	
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	はくさい		さとう	ごま	しょうゆ	2.2
けんちんじる	豆腐 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		さといも こんにゃく	油	だし用混合節		
15 月	フィッシュバーガー (コッペパン)	◇タラフライ						油	ウスターソース	641
	牛乳		牛乳				コッペパン		/	
	ポテトサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし		じゃがいも		塩 こしょう 酢 ノンエッグマヨネーズ からし	2.3
	チキントマトスープ	とり肉		にんじん こまつな トマト	たまねぎ エリンギ セロリ		マカロニ		ブイオン 白ワイン 塩 こしょう	

日曜	献立名	主な材料と体内での働き						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
16 火	ごはん	いばらき美味しおDay献立						ごはん	653 / 2.3
	牛乳		牛乳						
	ポークシューマイ(2こ)	◇ポークシューマイ							
	はるさめサラダ	かまぼこ		こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	油 ごま油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
17 水	ほそぎりこんぶのもの	とり肉 さつま揚げ 油揚げ	昆布	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ	こんにゃく さとう	油	みりん しょうゆ	660 / 2.2
	★アストロプラネッツカレー	とり肉		にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが にんにく	さといも	油	カレーフレーク カレールー ウスターソース ケチャップ	
	(ごはん)	茨城アストロプラネッツ応援料理						ごはん	
	牛乳		牛乳						
18 木	ほしのサラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう	664 / 2.8
	★みとちゃん米パン	MITOごはん						みとちゃん米パン	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんポークコロッケ	◇みとちゃんポークコロッケ					油		
19 金	ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢	626 / 2.1
	★みとしさんこめこめんとたまごのスープ	とり肉 豆腐 たまご		にんじん	ねぎ はくさい しめじ	◇米粉麺	ごま油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
22 月	とうふのちゅうかに	豆腐 高野豆腐 ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース 中華だし 豆板醤	634 / 2.6
	きりぼしだいこんのサラダ	まぐろ		にんじん	切干だいこん キャベツ もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
	ミルクパン					ミルクパン			
	牛乳		牛乳						
24 水	オムレツ	◇オムレツ							661 / 1.8
	れんこんサラダ	まぐろ だいず		みずな	れんこん キャベツ			ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	ポテトやさいのスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
	ごはん	我が家のおすすめ料理						ごはん	
25 木	牛乳		牛乳						659 / 1.9
	★とりにくとさつまいものピリからに	とり肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ごぼう にんにく	でんぶん さとう さつまいも ヤーコン	油	しょうゆ 酒 コチュジャン みりん	
	おひたし			にんじん ほうれんそう	はくさい			しょうゆ	
	カレーふうみのしょうがやき	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	
26 金	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ	656 / 2.3
	だまこじる	とり肉 豆腐			ごぼう はくさい まいたけ ねぎ	◇だまこ餅		しょうゆ 塩 酒 みりん だし用混合節	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
29 月	つくばどりのあまからやき	とり肉				さとう		しょうゆ コチュジャン 酒 みりん	621 / 2.5
	にらともやしのあえもの			にら	もやし		ごま油	こしょう しょうゆ	
	がんもどきとこんにゃくのにも の	ぶた肉 がんもどき みそ		にんじん	だいこん れんこん	こんにゃく	油 さとう	しょうゆ みりん 酒	
	くろパン					黒パン			
30 火	牛乳		牛乳						694 / 2.0
	あげどりのこうみソース	とり肉			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 塩	
	からしあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし			からし しょうゆ	
	★こうやどうふのたまごじ	高野豆腐 ぶた肉 たまご		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	しらたき さとう	油	しょうゆ みりん	

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。

※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。

※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	648	25.6 (15.8%)	20.7	350	78	2.9	375	0.63	0.63	30	2.2	4.6
学校給食摂取栄養量	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.2	0.2	25	2.0未満	4.5以上