

日	曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	日	曜	献立名	主な材料と体内での働き						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						調味料他	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		調味料他	
			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
2	月	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 細切り昆布の煮物 のっぺい汁		牛乳					810 /	19	木	わかめごはん 牛乳 ★つくば鶏の甘辛焼き 野菜炒め だまこ汁		わかめ 牛乳					817 /	3.4	
4	水	黒パン 牛乳 白花豆のコロッケ ペネポロネーゼ ★イタリアン卵スープ	MITOごはん ◇白花豆コロッケ						838 /	20	金	食パン チョコクリーム 牛乳 キャベツメンチカツ フレンチサラダ さつま芋のミネストローネ		牛乳						861 /	3.3
5	木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま酢和え すいとん汁		牛乳					849 /	24	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ (2個) 大根と黒ごまのサラダ 四川豆腐		牛乳						862 /	2.2
6	金	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ スパゲッティサラダ ラフランスゼリー		牛乳					874 /	25	水	★みとちゃん米パン 牛乳 いわしのトマトソース さつま芋のサラダ ワンタンスープ	MITOごはん	牛乳						820 /	3.0
9	月	★アストロブラネットカレー (星形ポテト3個) (ごはん) 牛乳 ハムとキャベツのサラダ	とり肉 茨城アストロブラネット応援料						869 /	26	木	ごはん 牛乳 ★常陸牛のビーフシチュー ひじきサラダ	いばらきごはん	牛乳						897 /	3.0
10	火	ごはん 牛乳 笹かまぼこのかわり揚げ 生姜和え 肉じゃが		牛乳					845 /	27	金	バターロールパン 牛乳 いかリングフライ (3個) 和風ポテトサラダ コーンポタージュ		牛乳						840 /	3.4
11	水	ハンバーガー (丸コッペパン) 牛乳 ツナ豆マヨサラダ 野菜スープ	◇ハンバーグ						806 /	30	月	ごはん 牛乳 ★みとちゃん餃子 (2個) ★オリジナルサラダ 生揚げと大根の煮物	我が家のおすすめ料	牛乳						839 /	2.1
12	木	麦ごはん 牛乳 イナダの竜田揚げ わかめサラダ 実だくさん汁		牛乳					854 /	854 /	2.8										
16	月	ごはん 牛乳 ★常陸牛のビビンバ・ナムル チンゲンサイと卵のスープ ブルーベリーヨーグルト	県産和牛の日						868 /	2.8											
17	火	ごはん 牛乳 ★奥久慈しゃもものがんもの煮物 白菜のおひたし ★納豆	奥久慈しゃもの日						842 /	2.3											
18	水	★みとちゃん米パン 牛乳 オムレツ 水菜とれんこんのサラダ 豚肉とさつま芋のクリームスープ	MITOごはん						832 /	3.6											

※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・卵抜き食物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りません。
※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	843	31.7 (15.0%)	27.3	403	96	3.29	471	0.82	0.69	43	2.95	6
学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上

《県産和牛，奥久慈しゃもの日》
「常陸牛のビビンバ・ナムル」「奥久慈しゃもものがんもの煮物」に使用する牛肉と鶏肉は、「県産和牛等学校給食提供緊急対策事業」として、茨城県が県産和牛や地鶏(奥久慈しゃも)を提供する取組を支援し、消費拡大等を目的として、学校給食に提供されたものです。

