

5月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料他
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
1	水	たけのご飯 <small>MITOごはん</small>	とり肉・油揚げ		にんじん	たけのご・椎茸・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油	821
		牛乳		牛乳						
		アジフライ	◇アジフライ					油	ウスターソース	
		カリカリ大豆入りおひたし	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・切干大根		ごま	醤油	
2	木	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(にしあん)			2.3
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		四川豆腐	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	豆板醤・中華だし・醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう	
7	火	パンサンデー	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油	2.5
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		さわらの竜田揚げ	◇さわら竜田揚げ					油		
8	水	ひじきと大豆の炒め煮	ぶた肉・油揚げ・大豆	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	醤油・みりん	2.2
		具だくさん汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ	こんにやく		だし用かつお節	
		はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
9	木	オムレツ	◇プレーンオムレツ							802
		ペンネツナトマト	まぐろ水煮		ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・パジルスソース・こしょう	
		肉団子とキャベツのスープ	ベーコン・◇肉団子		にんじん・小松菜	セロリ・玉ねぎ・しめじ・キャベツ			コンソメ・白ワイン・ローリエ・塩・こしょう	
		麦ご飯					ご飯・大麦			
10	金	牛乳		牛乳						875
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも	油	カレー粉・カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
		ツナと水菜のサラダ	まぐろ水煮		水菜	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		コッペパン					コッペパン			
11	土	牛乳		牛乳						811
		とり肉のハニーマスタード焼き	とり肉		にんにく・レモン果汁	はちみつ		マスタード・白ワイン・醤油・塩・こしょう		
		ポテトとツナのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ・アンエッグ・酢・塩・こしょう・からし	
		麦入り野菜スープ	ウインナー		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ	大麦	油	コンソメ・醤油・塩・こしょう	
12	日	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			3.5
		ご飯 <small>MITOごはん</small>					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		新じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でん粉	油	酒・醤油・みりん	
13	月	香りあえ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし・しょうが		ごま	醤油・塩・一味唐辛子	2.6
		★納豆	納豆							
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
14	火	いわしのしょうが煮	◇いわししょうが煮							855
		にらともやしのあえもの			にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	醤油・塩・こしょう・酢	
		とり肉とこんにやくのおかか煮	とり肉・ちくわ・高野豆腐・かつお節		にんじん	ごぼう・大根・たけのご・椎茸・さやえんどう	こんにやく・砂糖	油	みりん・醤油	
		★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			
15	水	牛乳 <small>MITOごはん</small>		牛乳						802
		トマトシチュー	ぶた肉・いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも・米粉	油	赤ワイン・コンソメ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・塩・こしょう・ローリエ	
		フレンチサラダ	ハム		水菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
		ご飯					ご飯			
16	木	牛乳		牛乳						829
		ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉・砂糖	油・ごま	塩・こしょう・酒・醤油・トマトピューレ・ケチャップ・コチュジャン・酢	
		ナムル			小松菜	キャベツ・きゅうり・切干大根		ごま油	酢・醤油・塩・こしょう	
		ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・たけのご・しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
17	金	パインアップル				パインアップル				2.5
		コッペパン <small>MITOごはん</small>					コッペパン			
		牛乳		牛乳						
		ホキ香草フライ	◇ホキ香草フライ					油		
18	土	マカロニサラダ	とり肉水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.5
		★チンゲンサイとたまごスープ	ベーコン・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・えのきたけ	でん粉		コンソメ・醤油・塩・こしょう	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
19	日	メープルジャム					メープルジャム			810

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料他
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
20 月	ごはん いばらき美味しおDay					ごはん		809	
	牛乳		牛乳						
	お好みソースカツ	豚カツ・かつお節	青のり			砂糖	油		酒・中濃ソース・ウスターソース
	レモンあえ			水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖			塩・こしょう
21 火	豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	大根・玉ねぎ・えのきたけ			だし用かつお節	
	ごはん					ごはん		874	
	牛乳		牛乳						
	手持ちししゃもの南蛮漬(2個)	手持ちししゃも漬粉付			玉ねぎ	砂糖	油		醤油・酢
昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			塩		
22 水	生揚げと大根の炒め煮	ぶた肉・ちくわ・生揚げ		にんじん・さやいんげん	しょうが・大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒	
	丸パン					丸パン		841	
	牛乳		牛乳						
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			玉ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油		醤油・みりん
小松菜とパプリカのサラダ			小松菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
23 木	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
	わかめごはん		わかめ			ごはん		827	
	牛乳		牛乳						
	高野豆腐とじゃがいもの卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・酒・みりん・塩
ごま酢あえ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう		
24 金	まっ茶きな粉揚げパン	きな粉	ミルクカルシウム			コッペパン・砂糖	油	塩・まっ茶	
	牛乳		牛乳					822	
	ぶた肉のチリポテト	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油		コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ローリエ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ハム		ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ				コールスロートレッシング・酢・塩・こしょう
ヨーグルト		ヨーグルト							
27 月	ごはん					ごはん		821	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	みとちゃん餃子					油		
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・赤パプリカ	しょうが・にんにく・たけのこ・椎茸・切干大根	砂糖・でん粉	油・ごま油		酒・醤油・オイスターソース・塩・こしょう
28 火	中華スープ	かまぼこ・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・えのきたけ・ねぎ			中華だし・醤油・塩・こしょう	
	ごはん					ごはん		865	
	牛乳		牛乳						
	かつおとじゃがいものごまがらめ	かつおでん粉付			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま		醤油・みりん・酒
春大根とキャベツのサラダ	ハム			大根・キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう		
29 水	若竹汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・たけのこ・えのきたけ・さやえんどう			だし用かつお節	
	ごはん					ごはん		878	
	牛乳		牛乳						
	大豆ミートカレー	ぶた肉・大豆		にんじん・赤パプリカ・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ズッキーナ・オニオン・りんご	じゃがいも	油		カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・塩・こしょう
寒天サラダ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・寒天・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう		
30 木	ごはん					ごはん		800	
	牛乳		牛乳						
	ツナそばろ	まぐろ水煮			しょうが・切干大根・枝豆	砂糖	油		醤油・酒・みりん
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油
31 金	とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	だし用かつお節	
	黒パン					黒パン		861	
	牛乳		牛乳						
	とり肉クリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム		コンソメ・白ワイン・ホワイトシチューパウダー・塩・こしょう
海そうサラダ	ハム	わかめ・まわかめ・昆布・ありのり・とさかのり	小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう		
31 金	アセロラゼリー					アセロラゼリー		3.5	

5月学校給食栄養量(21回平均)

栄養素単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	
今月平均栄養量	835	33.6	24.1	416	4.9	448	0.9	0.7	56	2.9	
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	16%	26.0%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満

※ 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いません。

※ 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。

※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。