

5月分 学校給食献立表

水戸市立学校給食共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 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	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1 水	ご飯					ご飯		829		
	牛乳		牛乳							
	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・クチャップ・ ゴチュジャン・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・ たけのこ・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		
2 木	ご飯					ご飯		855		
	牛乳		牛乳							
	いわしのしょうが煮	◇いわししょうが煮								
	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	
	とり肉とこんにゃくのおかか煮	とり肉・ちくわ・ 高野豆腐・かつお節	にんじん	ごぼう・大根・ たけのこ・椎茸・ さやえんどう		こんにゃく・ 砂糖	油	みりん・醤油		
7 火	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	
	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		
8 水	ご飯					ご飯		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・ソテー・オニオン・ りんご			じゃがいも		油	カレー粉・クチャップ・ 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	
9 木	たけのこご飯	MITOごはん	とり肉・油揚げ	にんじん	たけのこ・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		
	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子 (こしあん)				
10 金	ご飯					ご飯		827		
	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・オスターソース・ 塩・こしょう	
	パンサンスー	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			
13 月	ご飯					ご飯		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	
	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		
14 火	コッペパン					コッペパン		811		
	牛乳		牛乳							
	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・ノンエッグ・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		
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
15 水	わかめご飯		わかめ			ご飯		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	
	パインアップル				パインアップル					
16 木	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・ふのり・ とさかのみ	小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		酢・醤油・塩・こしょう	
	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー				
17 金	ご飯					ご飯		844		
	牛乳		牛乳							
	さわらの竜田揚げ	◇さわら竜田揚げ					油			
	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	
	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	こんにゃく			だし用かつお節		

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(100g) 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				
		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	麦ご飯 牛乳 ポークカレー ツナと水菜のサラダ					ご飯・大麦			875	
	コッペパン 牛乳 ホキ香草フライ マカロニサラダ ★チンゲンサイとたまごスープ メープルジャム					コッペパン			810	
	ぶた肉 まぐろ水煮	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・ケスターソース・こしょう	2.7	
21火	MITOごはん 牛乳 ホキ香草フライ マカロニサラダ ★チンゲンサイとたまごスープ メープルジャム					コッペパン			865	
	ぶた肉 かまぼこ 納豆	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		酒・醤油・みりん	2.6	
	きな粉 ミルクカルシウム 牛乳 ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆 ハム ブロッコリー ヨーグルト	ミルクカルシウム				コッペパン・砂糖		塩・まっ茶	822	
22水	MITOごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 香りあえ ★納豆					ご飯			821	
	ぶた肉 かまぼこ 納豆	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		酒・醤油・みりん	2.8	
	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆 ハム ブロッコリー ヨーグルト	ウインナー・いんげん豆		にんにく・パセリ		にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも 油	2.8	
23木	MITOごはん 牛乳 ぶた肉のチリポテト ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト					ご飯			809	
	ぶた肉 かまぼこ 納豆	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		酒・醤油・みりん	2.4	
	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆 ハム ブロッコリー ヨーグルト	ウインナー・いんげん豆		にんにく・パセリ		にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも 油	2.8	
24金	MITOごはん 牛乳 ★みとちゃんぎょうざ(2個) チンジャオロースー 中華スープ					ご飯			802	
	ぶた肉 かまぼこ・豆腐	にんじん		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	2.8
	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆 ハム ブロッコリー ヨーグルト	ウインナー・いんげん豆		にんにく・パセリ		にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも 油	2.8	
27月	MITOごはん 牛乳 お好みソースカツ レモンあえ 豆腐のみそ汁					ご飯			809	
	かつお節 青のり	青のり				砂糖		油	酒・中濃ソース・ウスターソース	2.4
	水菜・にんじん 豆腐・油揚げ・みそ わかめ にんじん	水菜・にんじん		キャベツ・きゅうり・レモン果汁		砂糖		油	塩・こしょう	2.4
28火	MITOごはん 牛乳 オムレツ ペンネツナトマト 肉団子とキャベツのスープ					ご飯			802	
	ぶた肉 かまぼこ・豆腐	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		酒・醤油・みりん	3.2	
	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆 ハム ブロッコリー ヨーグルト	ウインナー・いんげん豆		にんにく・パセリ		にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも 油	2.8	
29水	MITOごはん 牛乳 子持ちししゃもの南蛮漬(2個) 昆布あえ 生揚げと大根の炒め煮					ご飯			802	
	ぶた肉 かまぼこ・豆腐	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		酒・醤油・みりん	2.7	
	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆 ハム ブロッコリー ヨーグルト	ウインナー・いんげん豆		にんにく・パセリ		にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも 油	2.7	
30木	MITOごはん 牛乳 トマトシチュー フレンチサラダ					ご飯			800	
	ぶた肉 かまぼこ・豆腐	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		酒・醤油・みりん	2.7	
	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆 ハム ブロッコリー ヨーグルト	ウインナー・いんげん豆		にんにく・パセリ		にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも 油	2.7	
31金	MITOごはん 牛乳 ツナそぼろ ごまあえ とん汁					ご飯			800	
	まぐろ水煮 小松菜	小松菜		しょうが・切干大根・枝豆		砂糖		油	醤油・酒・みりん	2.7
	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆 ハム ブロッコリー ヨーグルト	ウインナー・いんげん豆		にんにく・パセリ		にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも 油	2.7	

5月学校給食栄養量(21回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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
単位	keal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg
今月平均栄養量	835	33.6	24.1	416	4.9	448	0.9	0.7	56	2.9
		16%	26.0%							
学校給食摂取基準	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	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があります。※◇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。

※ この献立表には分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。

※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。