

7月分 学校給食献立表

令和4年度
Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中, 常澄中)
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	
			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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
1	金	バターロールパン					バターロールパン		834	
		牛乳		牛乳						
		チーズほうれん草オムレツ	◇チーズほうれん草オムレツ							
		ナポリタンソテー	ウインナー		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	3.8	
		高原野菜スープ	とり肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・とうもろこし	じゃがいも	醤油・コンソメ・塩・こしょう		
4	月	ご飯				ご飯		893		
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい(2個)	◇えびしゅうまい							
		酢じょうゆあえ			小松菜	キャベツ・もやし		酢・醤油・塩	2.9	
		四川豆腐	豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん・にら	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・しめじ・たけのこ	砂糖・でん粉	油・ごま油		醤油・中華だし・酒・豆板醤・オイスターソース・塩
5	火	ご飯				ご飯		875		
		牛乳		牛乳						
		夏野菜カレー	ぶた肉		にんじん・ピーマン・さやいんげん・トマト	にんにく・玉ねぎ・なす	じゃがいも		油	カレーフレーク・カレールー・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう
		フレンチサラダ			水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう	3.0
		6	水	ミルクパン				ミルクパン		847
牛乳				牛乳						
チリビーンズ	ぶた肉・赤いんげん豆				にんじん・パセリ	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・チリパウダー・ローリエ・コンソメ・塩・こしょう	
キャベツとツナのサラダ	まぐろ				にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・玉ねぎ			◇イタリアンドレッシング・塩・こしょう	3.3
冷凍パイ						◇冷凍パイ				
7	木	ご飯 MITOごはん				ご飯		824		
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃん餃子(2個)	◇みとちゃん餃子				油			
		梅昆布あえ		塩昆布		キャベツ・大根・きゅうり・◇梅チップ		塩	2.6	
		春雨スープ	ぶた肉・かまぼこ・みそ		にんじん・チンゲンサイ	もやし・ねぎ・椎茸	春雨	油		中華だし・塩・こしょう・ラー油
七タゼリー					◇七タゼリー					
8	金	コッペパン				コッペパン		833		
		牛乳		牛乳						
		とり肉とかぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳 ミルクカルシウム	かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・◇ソテーオニオン	小麦粉		油・バター・生クリーム	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう
		シエルパスタサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	2.9
		チョコクリーム					◇チョコクリーム			

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	中学校生徒
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
		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		食塩相当量(g)
11 月	ご飯					ご飯			868
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃも磯辺フライ(2個)	◇子持ちししゃも磯辺フライ				油			
	即席漬け				キャベツ・きゅうり・大根・しょうが			塩・醤油	3.0
	大根と生揚げのそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	しょうが・大根	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	みりん・醤油	
12 火	ご飯					ご飯			844
	牛乳		牛乳						
	さばごまみりん焼き	◇さばごまみりん焼き							
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・豆腐・卵・かつお節		にんじん	玉ねぎ・にがうり	焼き麩・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・塩・こしょう	2.2
	みそ野菜スープ	みそ		にんじん・さやいんげん	なす・玉ねぎ・大根・えのきたけ			コンソメ・一味唐辛子	
13 水	丸コッペパン					丸コッペパン			802
	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	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
	コーンサラダ			にんじん・パセリ	とうもろこし・キャベツ・きゅうり		油	◇コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.6
	ポテもちのコンソメスープ	とり肉・豆腐		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ	◇いももちボール	油	コンソメ・醤油・塩・白ワイン・こしょう	
14 木	ご飯 MITOごはん					ご飯			855
	牛乳		牛乳						
	ピリ辛肉じゃが	牛肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豆板醤・みりん・醤油	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ・きゅうり		ごま・油	醤油・酢・塩・こしょう	2.6
	★納豆	◇納豆							
15 金	黒パン					黒パン			834
	牛乳		牛乳						
	とり肉の塩レモンから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	酒・塩・醤油	
	ピーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆・赤いんげん豆		水菜	キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり		油	◇コールスロードレッシング・りんご酢・塩・こしょう	3.5
	トマトスープ	ウインナー		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ・エリンギ	じゃがいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
19 火	ご飯 いばらき美味しおDay献立					ご飯			821
	牛乳 		牛乳						
	いかのねぎソースかけ	◇いかでんぷん付			ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	
	切り昆布の炒り煮	ぶた肉・油揚げ	昆布	にんじん・さやいんげん		白滝・砂糖	油	醤油・酒	2.1
	にらのみそ汁	豆腐・みそ		にら・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		油	だし用かつお節・塩	

7月学校給食栄養量(12回平均)												
栄養素 単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	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
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	844	32.0	24.7	390	99	4.1	497	0.9	0.7	43	3.0	6.4
		15.2%	26.3%									
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	120	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

※ 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。ペーコン、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。