

7月分 学校給食献立表

令和4年度

Bブロック(第一中, 第二中, 緑岡中, 見川中, 双葉台中)

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	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							
4	月	ご飯 いばらき美味しおDay献立					ご飯		821	
		牛乳 いばらき美味しおDay		牛乳						
		いかのねぎソースかけ	◇いかでんぶん付			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	
5	火	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	◇コールスロッドレッシング・ 酢・塩・こしょう	3.6
		ポテト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	
6	水	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	
		七夕ゼリー					◇七夕ゼリー			
7	木	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			
8	金	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	

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			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・油・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	
12 火	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	
13 水	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
14 木	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	◇バジルソース・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	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	
15 金	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	
19 火	ミルクパン					ミルクパン			847
	牛乳		牛乳						
	チリピーンズ	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・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
	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。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。