

8・9月分 学校給食献立表

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						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 塩分相当量(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	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		
29月	ご飯					ご飯			823
	牛乳		牛乳						
	いかのかりん揚げ	◇いかでん粉付				砂糖	油	醤油・みりん	
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま	醤油	
30火	具だくさん汁	ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ	昆布	にんじん	大根・なす・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	
	ご飯					ご飯			802
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい(2個)	◇しゅうまい							
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・もやし	砂糖・でん粉	油	オイスターソース・酒・塩・こしょう・醤油	2.4	
31水	わかめスープ	とり肉・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・ねぎ			中華だし・塩・醤油・こしょう	
	はちみつパン					はちみつパン			844
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・塩・こしょう	
オニオンドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	みりん・塩・酢・醤油	2.9	
9/1木	レモンゼリー					◇レモンゼリー			
	ご飯					ご飯			807
	牛乳		牛乳						
	いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							
ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・塩・酢・こしょう	2.4	
2金	豚汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	だし用かつお節	
	バターロールパン					バターロールパン			815
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
小松菜サラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	塩・酢・こしょう	3.4	
5月	もずくと卵のスープ	とり肉・ベーコン・卵	もずく	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ			塩・こしょう・コンソメ	
	ご飯					ご飯			840
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター(2個)	◇子持ちししゃもフリッター					油		
ピーフンサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	ピーフン・砂糖	油・ごま油	塩・酢・醤油	2.7	
6火	キムチスープ	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	大根・はくさい・ねぎ・キムチ			みりん・塩・醤油	
	ご飯					ご飯			897
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ソテーオニオン・グリーンピース・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク・カレールー・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
ひじきサラダ	とり肉	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま・油	酢・醤油・こしょう	3.0	
7水	黒パン					黒パン			803
	牛乳		牛乳						
	とり肉のハニーマスタード焼き	とり肉			レモン果汁・にんにく	はちみつ		マスタード・白ワイン・塩・醤油・こしょう	
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ	マカロニ		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	
8木	ミートボールと野菜のスープ煮	◇ミートボール		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ・セロリ・しめじ			白ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ	
	ご飯	月見献立				ご飯			897
	牛乳		牛乳						
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚					油		
ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.2	
9金	月見汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・椎茸・ねぎ	白玉もち		だし用かつお節・みりん・塩・醤油	
	十五夜ゼリー					◇十五夜ゼリー			
	ミルクパン					ミルクパン			848
	牛乳		牛乳						
チーズオムレツ	◇チーズオムレツ								
ペンネミートソース	ぶた肉		にんじん・パセリ	しょうが・にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ	3.6	
12月	麦入り野菜スープ	とり肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし	大麦		白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	
	ご飯	MITOごはん				ご飯			869
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油		
13火	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根・椎茸・さくらげ・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	酒・醤油	
	★穂々の空のカレースープ	とり肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	米粉めん	油	コンソメ・カレー粉・塩・醤油・こしょう	
	ご飯					ご飯			805
	牛乳		牛乳						
さばの塩麹焼き	◇さば塩麹漬								
昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	塩	2.5	
13火	みそけんちん汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・しめじ・はくさい・ねぎ	里芋・こんにゃく	油	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(kcal) 塩分相当量(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						
14水	丸パン					丸パン		816					
	牛乳		牛乳										
	ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			しめじ・えのきたけ・玉ねぎ	砂糖・でん粉	油		みりん・醤油				
	ポテトサラダ				きゅうり・玉ねぎ・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				
15木	コンソメスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・小松菜	大根・セロリ・キャベツ・にんにく		油	塩・こしょう・コンソメ	3.3				
	ご飯					ご飯							
	牛乳		牛乳										
	ピピンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油	コチュジャン・甜麺醬・酒・みりん・醤油					
16金	ナムル			小松菜・にんじん	もやし	砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・ラー油	2.6				
	ワンタンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	はくさい・ねぎ・椎茸・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・醤油・こしょう					
	コッペパン					コッペパン							
	牛乳		牛乳										
20火	とり肉とさつまいものシチュー	とり肉・ウインナー	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・とうもろこし	さつまいも・小麦粉	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	831				
	ツナと大根のサラダ	まぐろ		水菜・にんじん	大根		油	塩・酢・こしょう					
	チョコクリーム					チョコクリーム							
	ご飯					ご飯							
21水	牛乳		牛乳										
	春巻き	◇春巻き					油						
	中華あえ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油・ごま油	酢・醤油					
	豆乳坦々スープ	ぶた肉・なると・みそ・豆乳		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					
22木	レーズンパン	我が家のおすすめ料理				レーズンパン							
	牛乳		牛乳										
	フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・醤油・塩・カレー粉					
	★水戸レンジャースープ	ウインナー		小松菜・にんじん・ブロッコリー	キャベツ	クルトン	油	フレンチドレッシング・塩・酢・こしょう					
23金	★トマト・赤パプリカ・さやいんげん			トマト・赤パプリカ・さやいんげん	玉ねぎ・とうもろこし・椎茸・しょうが・にんにく		油	塩・こしょう・コンソメ					
	ご飯					ご飯							
	牛乳		牛乳										
	厚焼き卵	◇厚焼き卵											
24土	おほかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油					
	ぶた肉と生揚げの煮物	ぶた肉・生揚げ・ちくわ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸・しょうが	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	酒・みりん・醤油					
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・はくさい・たけのこ・ねぎ・椎茸・きくらげ	砂糖	油・ごま油	オイスターソース・塩・醤油・こしょう					
	バンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油	塩・酢・醤油・こしょう					
25日	MITOごはん					ご飯							
	牛乳		牛乳										
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	酒・みりん・醤油					
	★納豆	納豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油					
26月	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン							
	牛乳		牛乳										
	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		にんじん・ブロッコリー・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・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・コンソメ・ローリエ					
	ツナ豆サラダ	まぐろ・大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ごまクリームドレッシング・塩・酢・醤油・こしょう					
27火	冷凍パイ				◇冷凍パイ								
	ご飯					ご飯							
	牛乳		牛乳										
	さんまの南蛮漬	◇さんまでん粉付			玉ねぎ・ねぎ	砂糖	油・ごま油	酒・酢・醤油・一味唐辛子					
28水	生姜あえ			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油					
	じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		だし用かつお節					
	コッペパン					コッペパン							
	牛乳		牛乳										
29木	フランクフルト	◇フランクフルト											
	カラフルサラダ			小松菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		油	塩・酢・こしょう					
	コーンポタージュ	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・とうもろこし・クリームコーン	小麦粉	油・バター	塩・こしょう・コンソメ					
	ご飯					ご飯							
30金	8・9月学校給食栄養量(23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	マグネシウム 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	食物繊維 g
	今月平均栄養量	835	32.1	24.8	422	98	4.5	525	0.9	0.7	54	2.8	5.8
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	26.7%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

8・9月学校給食栄養量(23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	マグネシウム 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	食物繊維 g
今月平均栄養量	835	32.1	24.8	422	98	4.5	525	0.9	0.7	54	2.8	5.8
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	26.7%	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・卵抜き食品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。