

# 8・9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						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		
29 月	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		2.4
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			
30 火	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
レモンゼリー					◇レモンゼリー				
31 水	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	2.2
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		
9 / 1 木	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	3.3
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		
2 金	ご飯	いばらき美味しおDay献立				ご飯		814	
	牛乳		牛乳						
	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	1.7
5 月	ご飯					ご飯		829	
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	◇厚焼き卵							
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.4
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	こんにやく・ 砂糖・でん粉	油	酒・みりん・醤油		
6 火	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	3.3
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		
7 水	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	
	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	2.2
十五夜ゼリー					◇十五夜ゼリー				
8 木	コッペパン					コッペパン		831	
	牛乳		牛乳						
	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	
	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	3.2
チョコクリーム					チョコクリーム				
9 金	ご飯					ご飯		851	
	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	2.5
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		中華だし・塩・こしょう・ラー油		
12 月	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・こしょう カレールー・トマトピューレ・ ケチャップ・ウスターソース	
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	
13 火	レーズンパン	我が家のおすすめ料理				レーズンパン		842	
	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	
	クルトンサラダ			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	3.5
★水戸レンジャースープ	ウインナー		トマト・赤パプリカ・ さやいんげん	玉ねぎ・とうがん・ 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		

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		
14水	ご飯						ご飯		800
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ	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	
	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	
15木	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	2.6
	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
16金	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
	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		
	牛乳		牛乳						
20火	いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							807
	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	
	豚汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにやく	油	だし用かつお節	
	★みとちゃん米パン	MITOごはん					みとちゃん米パン		
21水	牛乳		牛乳						833
	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	
	冷凍パイ				◇冷凍パイ				
22木	ご飯						ご飯		874
	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	
	生姜あえ			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	
23金	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	2.9
	コッペパン						コッペパン		
	牛乳		牛乳						
	フランクフルト	◇フランクフルト							
26月	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	3.7
	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	MITOごはん					ご飯		
	牛乳		牛乳						
27火	★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		869
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根・椎茸・きくらげ・枝豆	こんにやく・砂糖	油	酒・醤油	
	★徳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	
	ミルクパン						ミルクパン		
28水	牛乳		牛乳						848
	チーズオムレツ	◇チーズオムレツ							
	パンネミートソース	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	
	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	
29木	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	豆腐・油揚げ・みそ	塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	塩	
30金	みそけんちん汁			にんじん	大根・しめじ・はくさい・ねぎ	里芋・こんにやく	油	だし用かつお節	2.5
	ご飯	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・こんにやく・砂糖	油	酒・みりん・醤油	
31土	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.3
	★納豆	納豆							
	ご飯						ご飯		
	牛乳		牛乳						
8・9月学校給食栄養量(23回平均)	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		840
	ピーフンサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	ビーフン・砂糖	油・ごま油	塩・酢・醤油	
	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		

8・9月学校給食栄養量(23回平均)

栄養素	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
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	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
		15.3%	26.7%									
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・卵抜ききの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。