

4月分 学校給食献立表

Aブロック
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		
		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			中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
11 月	ご飯					ご飯		846		
	牛乳		牛乳							
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉		にんじん・にら	しょうが・ にんにく・たまねぎ・ ねぎ・椎茸	砂糖・でん粉	油・ごま油		豆板醤・甜麺醤・醤油・ 酒・中華だし・塩・こしょう	
	パンサンスー	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ ごま		醤油・酢・塩	2.7
12 火	ご飯					ご飯		845		
	牛乳		牛乳							
	さばの塩焼き	◇さば塩焼								
	ごま和え			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油	2.8
豚汁	ぶた肉・豆腐・ 味噌		にんじん	大根・ねぎ・ごぼう	じゃがいも・ こんにゃく	油	だし用混合節			
13 水	丸コッペパン					丸コッペパン		820		
	牛乳		牛乳							
	野菜コロッケ	◇野菜コロッケ					油			
	ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり				◇ごまクリームドレッシング・ 醤油・酢・塩・こしょう	3.1
肉団子のスープ	◇ミートボール		にんじん・小松菜	はくさい・ たまねぎ・しめじ			コンソメ・塩・こしょう			
14 木	麦ご飯					ご飯・大麦		872		
	牛乳		牛乳							
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが・ にんにく・ グリーンピース	じゃがいも	油		カレールー・カレーフレーク・ ケチャップ・トマトピューレ・ ウスターソース・こしょう	
	海藻サラダ	かまぼこ	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう	3.1
15 金	バターロールパン					バターロールパン		845		
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグのおろしソース	◇ハンバーグ			大根・にんにく・ ◇ソテーオニオン	砂糖			醤油・みりん・こしょう	
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油		酢・塩・こしょう	3.6
コーンポタージュ	ベーコン	牛乳・ 脱脂粉乳	にんじん・パセリ	クリームコーン・ とうもろこし・たまねぎ	小麦粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう			
18 月	ご飯					ご飯		808		
	牛乳		牛乳							
	いかのかりん揚げ	◇いか濃粉付				砂糖	油		醤油・みりん	
	ごま酢和え	ハム		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま		醤油・酢	2.9
	じゃがいものみそ汁	豆腐・油揚げ・ 味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ・ えのきたけ	じゃがいも			だし用混合節	
19 火	ミルクパン					ミルクパン		835		
	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	ぶた肉・ ベーコン・大豆		にんじん・ パセリ・トマト	たまねぎ・ にんにく	じゃがいも・砂糖	油		コンソメ・トマトピューレ・ ケチャップ・中濃ソース・ 塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		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		酢・醤油・ みりん・塩	3.0
	いちごゼリー					◇いちごゼリー				

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
		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		
							中学生生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)		
20 水	黒パン	MITOごはん					黒パン	826	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんごぼろメンチカツ	◇みとちゃんごぼろメンチ					油		
	ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・赤パプリカ	たまねぎ・とうもろこし		油		酢・塩・こしょう
	春野菜のコンソメスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・小松菜	キャベツ・大根・セロリ・にんにく	じゃがいも			コンソメ・塩・こしょう
21 木	わかめご飯		わかめ				ご飯	864	
	牛乳		牛乳						
	ホキの香草フライ	◇ホキの香草フライ					油		
	香りしめ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが		ごま		醤油
	大根と生揚げの煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん
22 金	はちみつパン						はちみつパン	816	
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇オムレツ							
	ペンネバジルソテー	ベーコン		ピーマン	たまねぎ・にんにく	マカロニ	オリーブ油		◇バジルソース・コンソメ・塩・こしょう
	ミネストローネ	とり肉		にんじん・小松菜・トマト	たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	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
25 月	ご飯						ご飯	803	
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	芽ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		みりん・醤油
	けんちん汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油		醤油・塩・酒・みりん・だし用混合節
26 火	ご飯	いばらき美味しおDay献立・MITOごはん					ご飯	837	
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	 ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・しらたき・砂糖	油		みりん・醤油
	昆布和え		塩昆布	小松菜	キャベツ・切干大根		ごま油		塩
	★納豆	◇納豆							
27 水	レーズンパン	我が家のおすすめ料理・MITOごはん					レーズンパン	900	
	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
	ポテトサラダ				きゅうり・たまねぎ・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
	★もずくと麦の卵スープ	ベーコン・卵	もずく	にんじん・小松菜	たまねぎ・えのきたけ	大麦			コンソメ・塩・こしょう
28 木	ご飯						ご飯	802	
	牛乳		牛乳						
	ピビンバ	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
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし	砂糖	油・ごま油		醤油・酢・こしょう
	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・醤油・塩・こしょう

4月学校給食栄養量(14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	鉄分 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	塩分相当量 mg	食物繊維 g	
今月平均栄養量	834	31.5	24.8	385	96	4.0	510	0.9	0.8	52	3.0	6.2	
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13～20%	15.8%	26.8%	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。