

5月分 学校給食献立表

令和4年度

B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		
2 月	ご飯					ご飯			873
	牛乳		牛乳						
	肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	ごぼう・切干大根	砂糖	油	醤油・みりん	
	にらともやしのおひたし			にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	塩	2.4
	野菜の豆乳みそ汁	とり肉・豆腐・豆乳・味噌		にんじん・チンゲンサイ	大根・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく		だし用かつお節	
6 金	わかめご飯 MITOごはん		わかめ			ご飯		塩	814
	牛乳		牛乳						
	★親子煮	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・グリンピース	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・塩・みりん・酒	
	大根サラダ	ハム		小松菜・にんじん	大根・もやし		油	酢・塩・こしょう	3.1
9 月	ご飯					ご飯			868
	牛乳		牛乳						
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚げ					油		
	ごま和え			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.4
	沢煮椀	豆腐		にんじん	大根・ごぼう・たけのこ・えのきたけ・ねぎ		油	塩・こしょう・醤油・だし用かつお節	
	柏もち					◇柏もち			
10 火	はちみつパン					はちみつパン			873
	牛乳		牛乳						
	ミートボールのクリーム煮	◇チキンボール	牛乳・脱脂粉乳 ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	
	小松菜サラダ	まぐろ		小松菜	きゅうり・キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	3.0
	メロンクリームソーダゼリー					◇メロンクリームソーダゼリー			
11 水	ご飯					ご飯			800
	牛乳		牛乳						
	めばる西京焼き	◇めばる西京焼							
	ひじきのいため煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・酒	4.2
	とん汁	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん	大根・ねぎ・ごぼう	じゃがいも	油	だし用かつお節	
12 木	★みとちゃん米パン いばらき美味しおDay献立・MITOごはん					みとちゃん米パン			832
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉のトマトシチュー	ぶた肉		にんじん・パセリ・トマト	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・こしょう デミグラスソース・ローリエ ウスターソース・コンソメ・塩・	
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	3.0
	みかんゼリー					◇みかんゼリー			
13 金	ご飯					ご飯			804
	牛乳		牛乳						
	いかの南蛮漬	◇いか・濃粉付			玉ねぎ・しょうが	砂糖	油	醤油・酢・一味唐辛子	
	ナムル	とり肉		小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	醤油・こしょう	2.9
	★牛肉と豆もやしのスープ	牛肉・豆腐		にんじん・にら	大豆もやし・キャベツ・ねぎ・椎茸・しょうが		油・ごま油	醤油・塩・こしょう・中華だし	
16 月	ご飯					ご飯			834
	牛乳		牛乳						
	ビリ辛肉豆腐	豆腐・ぶた肉		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・しめじ・ねぎ・にんにく	白滝・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん・豆板醤	
	ヘルシーサラダ	まぐろ		小松菜	きゅうり・キャベツ	こんにゃく・寒天	油	酢・塩・こしょう	2.0
	手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	醤油・酒・みりん	
17 火	レーズンパン					レーズンパン			832
	牛乳		牛乳						
	とり肉のハーブ揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	塩・こしょう・バジル	
	海藻サラダ		海藻	にんじん	大根・きゅうり	こんにゃく・砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	3.2
	ウインナーと豆のスープ	ウインナー・ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・セロリ			塩・こしょう・コンソメ	
18 水	ご飯					ご飯			865
	牛乳		牛乳						
	生揚げの中華煮	生揚げ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ・はくさい・しめじ・きくらげ・椎茸・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・酒・豆板醤・オ伊斯ターソース・中華だし	
	春雨サラダ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま	酢・醤油	2.4

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・海そう	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)
19 木	バターロールパン					バターロールパン			799
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇オムレツ							
	マカロニサラダ	ハム		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	4.2
わかめスープ	とり肉・豆腐	わかめ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ		油	塩・こしょう・醤油・コンソメ		
20 金	麦ご飯					ご飯・大麦			846
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	とり肉		にんじん	玉ねぎ・グリーンピース・◇ソテーオニオン	じゃがいも	油	カレールー・カレーフレーク・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん・小松菜	キャベツ・黄パプリカ			◇イタリアンドレッシング・塩・こしょう	3.3
23 月	ご飯					ご飯			850
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
	切干大根のサラダ	かまぼこ		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酢	2.8
じゃがいものみそ汁	豆腐・油揚げ・味噌	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		
24 火	コッペパン					コッペパン			829
	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・塩・こしょう・コンソメ・チリパウダー・ローリエ	
	カラフルサラダ	とり肉		赤パプリカ	キャベツ・レッドキャベツ・黄パプリカ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	3.2
	チョコクリーム					◇チョコクリーム			
25 水	ご飯					ご飯			844
	牛乳		牛乳						
	あじフィレフライ	◇アジフライ					油		
	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	醤油・オイスターソース・酒・塩・こしょう	2.3
	豆腐とねぎのスープ	豆腐・ベーコン		小松菜	ねぎ・しめじ・にんにく	春雨	ごま油	中華だし・塩・こしょう	
26 木	ペンネボロネーゼ	ぶた肉・牛肉・大豆・ゼラチン		にんじん・ピーマン・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・セロリ・◇ソテーオニオン	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ・赤ワイン・塩・こしょう・ウスターソース・ローリエ・コンソメ・トマトピューレ	805
	牛乳		牛乳						
	ハムとキャベツのレモンあえ	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	塩・こしょう	
	ミルクドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		2.8
27 金	ご飯					ご飯			824
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま油・ごま	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	2.5
	大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・味噌		にんじん・小松菜	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	
30 月	ご飯	MITOごはん				ご飯			837
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・たけのこ・玉ねぎ	じゃがいも・こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
	生姜和え			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	2.5
	★納豆	◇納豆							
31 火	黒パン	MITOごはん				黒パン			826
	牛乳		牛乳						
	野菜カップグラタン					◇野菜カップグラタン			
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	◇フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
	★卵とパスタのカレースープ	とり肉・卵		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・もやし	マカロニ・でん粉	油	カレー粉・塩・こしょう・コンソメ	

5月学校給食栄養量(19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	834	32.5	24.0	413	105	5.0	537	0.9	0.7	54	2.9	6.4
		15.6%	25.9%									
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。