

5月分 学校給食献立表

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)
2 月	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				
	★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	3.0			
6 金	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			
	沢煮焼	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	2.4		
9 月	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						
10 火	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	キャベツ	砂糖・でん粉		油・ごま油	醤油・酒・豆板醤・オイスターソース・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	
11 水	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		
12 木	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			
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	3.2				
13 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・グリーンピース	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			
16 月	★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・デミグラスソース・ウスターソース・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ				
	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							
17 火	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		
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	2.4			
18 水	ご飯					ご飯		834				
	牛乳		牛乳									
	ピリ辛肉豆腐	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		
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	2.0			

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(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		
19 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
20 金	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						850
	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		
23 月	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳						873
	ミートボールのクリーム煮	◇ミートボール	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				
24 火	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						844
	あじフライ	◇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		
25 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						800
	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	こんにやく・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		
26 木	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						804
	いかに南蛮漬	◇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	
★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	2.9	
27 金	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						837
	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								
30 月	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						799
	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		
31 火	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						824
	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		

5月学校給食栄養量(19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	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。