

6月分 学校給食献立表

令和5年度
Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)
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							栄養価 中学校生徒 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		調味料他	
		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		
1 木	はちみつパン					はちみつパン			849
	牛乳		牛乳						
	揚げとり肉のシトラスソース	とり肉			にんにく・ レモン果汁	でん粉・砂糖・ マーマレード	油	塩・酒・こしょう・醤油	3.5
	シエルパスタサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・ 玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・ 塩・こしょう・からし	
	麦と野菜のスープ	ベーコン		にんじん・赤パプリカ	にんにく・大根・ 玉ねぎ・しめじ・ズッキーニ	大麦		コンソメ・白ワイン・塩・こしょう	
2 金	ごはん					ごはん			881
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグおろしソース	◇ハンバーグ			◇大根おろし・にんにく	砂糖・でん粉		醤油・みりん・こしょう	2.5
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		水菜	キャベツ・もやし		油	カレー粉・醤油・ 酢・塩・こしょう	
	みそ豆乳チャウダー	とり肉・みそ・ 豆乳		にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ・ ねぎ	じゃがいも・米粉	油	酒・コンソメ・塩・こしょう ホワイトシチュールー	
5 月	黒パン	MITOごはん				黒パン			820
	牛乳		牛乳						
	★やわらかねぎのクリーム煮	とり肉・豆乳		にんじん	玉ねぎ・柔甘ねぎ	じゃがいも・ マカロニ・米粉	油	コンソメ・白ワイン・ 塩・こしょう・ローリエ	2.9
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ		油	りんご酢・塩・こしょう	
	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
6 火	ごはん	MITOごはん				ごはん			803
	牛乳		牛乳						
	赤魚の西京焼き	赤魚西京焼き							2.5
	肉団子と根菜の炒め煮	◇肉団子・ 高野豆腐		にんじん	大根・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	
	★もずくと卵スープ	ぶた肉・卵	もずく	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ			コンソメ・塩・こしょう	
7 水	ごはん	MITOごはん				ごはん			845
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油		2.5
	ひじきの炒め煮	とり肉・油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	
	具だくさん汁	ぶた肉・豆腐・ みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	
8 木	丸コッペパン					丸コッペパン			816
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃひき肉フライ	◇かぼちゃひき肉フライ					油		3.3
	シルバーサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	春雨	油	マヨネーズ・ノンエッグ・塩・ 酢・こしょう・からし	
	チキンスープ	とり肉		にんじん・トマト・ 小松菜	にんにく・セロリ・ 玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・カレー粉・ 塩・こしょう	
9 金	ごはん					ごはん			889
	牛乳		牛乳						
	さんまの梅煮	◇さんま梅煮							2.5
	寒天サラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・寒天	ごま・ごま油	塩・醤油・こしょう・からし	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・玉ねぎ	こんにゃく・ じゃがいも・砂糖	油	醤油・みりん	
12 月	コッペパン					コッペパン			848
	牛乳	G7献立(フランス)	牛乳						
	アジフライのラタトゥイユソース	◇アジフライ		トマト	玉ねぎ・なす・黄パプリカ		油	白ワイン・ケチャップ・中濃ソース・ コンソメ・バジル	3.4
	フレンチサラダ				キャベツ・レッドキャベツ・ きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	セロリ・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
13 火	ごはん					ごはん			836
	牛乳		牛乳						
	豚肉の細切り炒め	ぶた肉			しょうが・にんにく・ 切干大根・たけのこ・枝豆	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじかん・ 醤油・酒・みりん	2.8
	ごま酢サラダ	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油・ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・醤油・塩	
	水菜のすまし汁	とり肉・豆腐・ すりみボール		にんじん・水菜	しめじ・ねぎ			醤油・塩・酒・だし用かつお節	
14 水	ごはん					ごはん			830
	牛乳		牛乳						
	お好みソースカツ	◇豚カツ かつお節	青のり			砂糖	油	酒・中濃ソース・ウスターソース	2.5
	にらともやしのあえもの			にら	もやし・キャベツ		ごま油	塩・こしょう・醤油・酢	
	なすと生揚げのみそ汁	とり肉・生揚げ・ みそ		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・なす			だし用かつお節	
15 木	黒パン					黒パン			854
	牛乳		牛乳						
	とり肉のハニーマスタード焼き	とり肉			にんにく・レモン果汁	はちみつ		マスタード・白ワイン・醤油・ 塩・こしょう・パプリカ	3.5
	こんにゃくオニオンサラダ	まぐろ水煮			キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	こんにゃく・砂糖	油	オニオンドレッシング・酢・ 塩・こしょう	
	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	かぼちゃ	玉ねぎ・クリームコーン・ とうもろこし	小麦粉	油・バター・ 生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	
16 金	ごはん					ごはん			853
	牛乳		牛乳						
	いかの香味ねぎソース	◇いかでん粉付			ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	2.3
	パンパンジーサラダ	とり肉水煮			もやし・きゅうり・切干大根		ごま・油	梅々鶏ドレッシング・酢・塩・こしょう	
	コーンの中華スープ	ベーコン・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・きくらげ・椎茸・ クリームコーン・とうもろこし	でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう	

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価 中学校生徒 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		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		
19 月	バターロールパン					バターロールパン			868
	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	にんにく・玉ねぎ	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	3.2
	コールスローサラダ				キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー			
20 火	ご飯					ご飯			810
	牛乳		牛乳						
	いわしのかば焼	◇いわしでん粉付			しょうが	砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.5
	即席漬け			にんじん	キャベツ・きゅうり・切干大根			塩・醤油・一味唐辛子	
	かみなり汁	とり肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	玉ねぎ・なす・ねぎ		油	だし用かつお節	
21 水	ご飯	MITOごはん				ご飯			846
	牛乳		牛乳						
	新じゃがいものカレー煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん・カレー粉	2.3
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	
	★納豆	納豆							
22 木	ミルクパン					ミルクパン			862
	牛乳		牛乳						
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油・生クリーム	トマトピューレ・ウスターソース・コンソメ・ハヤシドレック・デミグラスソース・塩・こしょう・ローリエ	3.4
	ツナ豆サラダ	まぐろ水煮・大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ごまクリーム・ミードレッシング・塩・酢・醤油・こしょう	
23 金	ご飯	美味しお献立				ご飯			842
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもの唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		2.2
	しょうががあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり・しょうが			醤油	
	ぶた肉と生揚げの昆布煮	ぶた肉・生揚げ	昆布	にんじん	大根	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
26 月	コッペパン					コッペパン			860
	牛乳		牛乳						
	豆腐すりみなゲット(2個)	◇豆腐すりみなゲット					油		3.8
	ツイストボロネーゼ	ぶた肉		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・素ワイン・塩・こしょう・バジルソース・ケチャップ	
	エビボールのコンソメスープ	◇エビボール		にんじん・水菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ			白ワイン・醤油・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ	
	チョコクリーム					チョコクリーム			
27 火	ご飯					ご飯			838
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	ぶた肉・高野豆腐・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・めんめんじかん・醤油・酒・塩・こしょう	2.0
	大根と黒ごまのサラダ	とり肉水煮		にんじん	大根・切干大根・きゅうり		ごま・ごま油・油	酢・塩・醤油・こしょう	
28 水	ご飯					ご飯			860
	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・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	2.8
	ツナのイタリアンサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
29 木	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			802
	牛乳	MITOごはん	牛乳						
	オムレツ	◇プレーンオムレツ							3.7
	バジルポテト	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	バジルソース・塩・こしょう	
	白いんげん豆のトマトスープ	とり肉・いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ		油	トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
30 金	ご飯					ご飯			839
	牛乳		牛乳						
	肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい							2.3
	ナムル	とり肉水煮		小松菜・にんじん	もやし・切干大根		ごま・ごま油	醤油・こしょう	
	ピリ辛みそ汁	ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・にら	にんにく・大根・ごぼう・ねぎ		油	中華だし・豆板醤	

6月学校給食栄養量(22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	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	843	32.5	24.6	433	4.5	526	0.9	0.7	56	2.8	6.8
		16%	25.0%								
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	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。
- ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。