

4月分 学校給食献立表

Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中, 常澄中)
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	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		
11	火	ご飯					ご飯		867	
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	◇さば塩焼き							
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	2.5
		切干大根のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	切干大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	
12	水	黒パン MITOごはん					黒パン		857	
		牛乳		牛乳						
		★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		
		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	玉ねぎ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	3.4
		春野菜のコンソメスープ	とり肉・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・たけのこ・にんにく・セロリ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう	
		豆乳いちごパンナコッタ					◇豆乳いちごパンナコッタ			
13	木	わかめご飯 MITOごはん		わかめ			ご飯	塩	818	
		牛乳		牛乳						
		★高野豆腐の卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油		塩・醤油・酒・みりん
		からしあえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			からし・醤油	3.0
14	金	丸コッペパン					丸コッペパン		806	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグオニオンソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油		醤油・白ワイン
		ツナポテトサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり・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・からし	3.6
		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			コンソメ・塩・こしょう・醤油	
17	月	ご飯 MITOごはん					ご飯		860	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・みりん・酒
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.4
		★納豆	納豆							
18	火	ご飯					ご飯		865	
		牛乳		牛乳						
		いかのピリ辛揚げ	◇いかでん粉付				砂糖	油		醤油・酒・みりん・酢・豆板醤
		ナムル	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり		ごま・ごま油	酢・醤油・ラー油・こしょう	2.5
		ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
19	水	ご飯 美味しお献立					ご飯		879	
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・大豆		にんじん・にら	玉ねぎ・椎茸・ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油		中華だし・豆板醤・てんめんじやん・塩・こしょう・醤油・酒
		春雨サラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油	塩・こしょう・酢・醤油	2.3
20	木	麦ご飯					ご飯・大麦		880	
		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・ソテーオニオン	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
		フレンチサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・玉ねぎ・黄パプリカ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.9

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 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
			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			
21	金	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			836	
		牛乳	MITOごはん	牛乳							
		オムレツ	◇オムレツ								
		ペンネミートソテー	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・塩・こしょう・バジルソース・ケチャップ		3.4
		麦入り野菜スープ	とり肉		にんじん・小松菜	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし	大麦・じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう		
24	月	ご飯					ご飯			854	
		牛乳		牛乳							
		かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚					油			
		即席漬け				キャベツ・きゅうり・大根・しょうが			醤油・塩		2.4
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	だし用かつお節		
25	火	ご飯					ご飯			854	
		牛乳		牛乳							
		豚肉と豆腐のキムチ煮	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・しめじ・はくさい・白菜キムチ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒・塩・コチュジャン		3.1
		しょうがあえ			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油		
		肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい								
26	水	コッペパン					コッペパン			841	
		牛乳		牛乳							
		ミートボールのクリームシチュー	◇とり肉団子・白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ	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・シチュールー		3.3
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう		
		いちごジャム					いちごジャム				
27	木	ご飯					ご飯			843	
		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			
		ひじきの炒め煮	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・みりん		2.7
		野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	油	塩・だし用かつお節		
28	金	バターロールパン					バターロールパン			818	
		牛乳		牛乳							
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩		3.9
		海そうサラダ		わかめ、きわかめ、昆布、ふのり、とろろのり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう		
		ミネストローネ	ベーコン・ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ		

4月学校給食栄養量(14回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	845	33.4	24.4	450	5.0	520	0.9	0.7	49	3.0	6.8
		16%	26.0%								
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・卵抜きなどの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。
- ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。