

5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・小学生 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			
1 月	ご飯					ご飯			896	
	牛乳		牛乳							
	大豆ミートカレー	ぶた肉・大豆・高野豆腐		赤パプリカ・にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・りんご・ソテーオニオン	じゃがいも	油	カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク・カレールー・塩・こしょう		
	小松菜サラダ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
2 火	ご飯					ご飯			834	
	牛乳		牛乳							
	厚焼き卵	◇厚焼き卵								
	にらともやしのおひたし			にら	もやし・キャベツ		ごま油	醤油・塩・こしょう		
	生揚げと大根の炒め煮	ぶた肉・ちくわ・生揚げ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸・しょうが	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	2.8	
	8 月	ご飯				ご飯			834	
		牛乳		牛乳						
		めばるの西京焼き	◇めばる西京焼き							
からしあえ		ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり			からし・醤油		
	新じゃがいもとたけのこのうま煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・たけのこ・玉ねぎ・さやえんどう	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	3.1	
	9 火	ご飯	MITOごはん			ご飯			864	
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃんポークコロッケ				◇みとちゃんポークコロッケ	油			
ひじきと大豆のいため煮		さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		
	肉団子スープ	◇肉団子		にんじん	ごぼう・大根・はくさい・しめじ・ねぎ・にんにく			だし用かつお節・醤油・酒・塩・こしょう	2.7	
	10 水	もぶりご飯	ぶた肉・油揚げ・大豆		にんじん	ごぼう・しめじ・椎茸・枝豆	米・こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	804
		牛乳		牛乳						
		瀬戸内レモンのとり唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	酒・塩・醤油	
おひたし		かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし		ごま	醤油		
	野菜果実ゼリー					◇野菜果実ゼリー			2.6	
	11 木	ご飯				ご飯			891	
		牛乳		牛乳						
		ツナそぼろ	かつお油漬			切干大根・しょうが・枝豆	砂糖			醤油・酒
ごま酢あえ				小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩		
	いももち入りみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	◇いも餅ボール	油	だし用かつお節	2.9	
	12 金	コッペパン	MITOごはん			コッペパン			816	
		牛乳		牛乳						
		タラフライのトマトソース	◇タラフライ			玉ねぎ		油		ケチャップ・中濃ソース・白ワイン・からし
コールスローサラダ				にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロートレッシング・酢・塩・こしょう		
★チンゲンサイと卵のスープ		とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ			コンソメ・醤油・塩・こしょう		
キャラメルクリーム						キャラメルクリーム				
15 月	ご飯					ご飯			811	
	牛乳		牛乳							
	いかの南蛮漬	◇いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酒・酢		
	しょうがあえ			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油・塩		
	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	2.5	
	16 火	ご飯	MITOごはん			ご飯			871	
		牛乳		牛乳						
		★親子煮	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		醤油・みりん・酒・塩
切干大根のサラダ		かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油	醤油・酢		
	★納豆	納豆						2.6		
	17 水	スパゲッティナポリタン	ぶた肉・ウインナー・ゼラチン		にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・トマトピューレ	819
		牛乳		牛乳						
		チキンと水菜のサラダ	チキン水煮		水菜	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
きな粉揚げパン		きな粉	ミルクカルシウム			コッペパン・砂糖	油	塩		
								2.6		

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価 エネルギー(kcal) 食物繊維(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		
18 木	麦ご飯					ご飯・大麦		878	
	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・枝豆	じゃがいも	油		カレーフレーク①・カレーフレーク ②・カレールー・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	まぐろ水煮		にんじん・ 小松菜	キャベツ・ きゅうり				イタリアンドレッシング・ 酢・塩・こしょう
19 金	バターロールパン					バターロールパン		892	
	牛乳		牛乳						
	照り焼きハンバーグ	◇ハンバーグ			玉ねぎ・ しょうが	砂糖・ でん粉	油		醤油・みりん
	ブロッコリーとパプリカのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー・赤パプリカ	キャベツ				フレンチドレッシング・ 酢・塩・こしょう
22 月	コーンクリームスープ	とり肉	脱脂粉乳・牛乳 ミルクカルシウム	にんじん・ パセリ	玉ねぎ・クリームコーン・ とうもろこし	じゃがいも・ 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	853
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ	◇かつおでん粉付・みそ			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	みりん・酒	
23 火	春大根とキャベツのサラダ	ハム			大根・キャベツ・ きゅうり		油	酢・塩・こしょう	2.6
	若竹汁	豆腐・油揚げ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・ 玉ねぎ・さやえんどう			だし用かつお節・ 醤油・塩	
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
24 水	はちみつパン					はちみつパン		833	
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇オムレツ							
	ウインナーのトマトソテー	ウインナー		にんじん・ ピーマン	玉ねぎ・エリンギ・ とうもろこし・にんにく		オリーブ油		デミグラスソース・ケチャップ・ 中濃ソース・こしょう
25 木	とり肉と野菜のスープ煮	とり肉		にんじん・パセリ	大根・玉ねぎ・ セロリ・キャベツ・しめじ	マカロニ	油	コンソメ・白ワイン・醤油・ 塩・こしょう・ローリエ	821
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	◇アジフライ					油		
26 金	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.3
	具だくさん汁	とり肉・ 豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根・ねぎ	こんにゃく・ じゃがいも		だし用かつお節	
	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			
	牛乳		牛乳						
29 月	ぶた肉のトマトシチュー	ぶた肉・ 白いんげん豆		にんじん・ トマト・パセリ	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・コンソメ・ケチャップ・ ウスターソース・デミグラスソース・ 塩・こしょう・ローリエ	867
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・ きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	子持ちししゃも磯辺フライ(2個)	◇子持ちししゃも磯辺フライ					油		
30 火	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・椎茸・切干大根	砂糖・でん粉	油・ごま油	酒・醤油・塩・こしょう オイスターソース	856
	豆腐とねぎのスープ	ベーコン・豆腐		にんじん・ チンゲンサイ	しめじ・ねぎ・ にんにく	春雨	ごま油	中華だし・塩・こしょう	
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
31 水	六目そばろ	ぶた肉		にんじん・ピーマン	しょうが・切干大根・ 椎茸・とうもろこし	砂糖	油	醤油・みりん	845
	香りあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま・ごま油	塩・こしょう	
	豆乳みそ汁	とり肉・油揚げ・ みそ・豆乳		にんじん	大根・はくさい・ えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・ こんにゃく		だし用かつお節	
	丸コッペパン					丸コッペパン			
31 水	牛乳		牛乳						815
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが			塩・こしょう・カレー粉・ ケチャップ・醤油	
	マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズ・ノンエッグ・ 酢・塩・こしょう	
	麦入り野菜スープ	ウインナー		にんじん・ 小松菜	玉ねぎ・とうもろこし・ はくさい・エリンギ・ にんにく	大麦		コンソメ・白ワイン・ 塩・こしょう	
31 水	いちごジャム					いちごジャム			3.6

5月学校給食栄養価(20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
今年平均栄養量	847	33.3	24.3	456	4.8	502	0.9	0.7	48	2.9	7.0
		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。