

5月分 学校給食献立表

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		
1 月	ご飯					ご飯		821	
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	◇アジフライ					油		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油
	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
2 火	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
	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		油		コンソメ・白ワイン・醤油・塩・こしょう・ローリエ
8 月	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
	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
9 火	牛乳		牛乳					804	
	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			
	★納豆	納豆							
10 水	ご飯					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							
11 木	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	
	ご飯					ご飯			
12 金	牛乳		牛乳					834	
	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・さやえんどう	しょうが・たけのこ・玉ねぎ	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん・酒
	ご飯					ご飯			
15 月	牛乳		牛乳					891	
	ツナそば	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
	丸コッペパン					丸コッペパン			
16 火	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
	いちごジャム					いちごジャム			
17 水	ご飯					ご飯		853	
	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
	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
	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
18 木	ご飯					ご飯		864	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんポーククロック					◇みとちゃんポーククロック	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・塩・こしょう

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・大豆製品	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 金	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		にんじん・赤パプリカ・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ソテーオニオン・りんご	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
22 月	ご飯					ご飯		856	
	牛乳		牛乳						
	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		
	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
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	2.8	
バターロールパン					バターロールパン				
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	3.5	
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		
24 水	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・こんにやく	油	だし用かつお節	2.5	
25 木	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			
	牛乳		牛乳						
	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	3.2
	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							
26 金	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	こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	2.8	
29 月	ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯		845	
	牛乳		牛乳						
	六目そば	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
	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・こんにやく		だし用かつお節	2.6	
30 火	コッペパン	MITOごはん				コッペパン			
	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			コールスロードレッシング・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	3.4
キャラメルクリーム					キャラメルクリーム				
31 水	ご飯	美味しお献立				ご飯		837	
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・椎茸・きくらげ・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油		オイスターソース・中華だし・塩・醤油・こしょう
春雨サラダ	ハム		にんじん・小松菜	きゅうり・切干大根	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油	酢・醤油・塩・からし	2.3	

5月学校給食栄養量(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
今月平均栄養量	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	摂食エネルギー全体の10~20%	摂食エネルギー全体の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、ハムは卵・卵抜き等の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。