

5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
		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)
1 月	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	3.5
	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	
2 火	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	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	こんにやく・ じゃがいも		だし用かつお節	
8 月	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
9 火	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・枝豆 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	2.8
10 水	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	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん	2.7
	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	
11 木	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	3.1
	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・ こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
12 金	ご飯					ご飯			891
	牛乳		牛乳						
	ツナそばろ	かつお油漬け			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	2.6
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		
15 月	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	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	
16 火	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	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	
17 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
18 木	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・こんにやく・ 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	2.6
	野菜果実ゼリー					◇野菜果実ゼリー			

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		
19 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	2.8
	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	
22 月	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			867
	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	
	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	3.2
	ヨーグルト		ヨーグルト						
23 火	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・醤油・オイスターソース・塩・こしょう	2.8
	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	
24 水	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	2.6
	★納豆	納豆							
25 木	丸コッペパン					丸コッペパン			815
	牛乳		牛乳						
	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	3.6
	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			
26 金	ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯			845
	牛乳		牛乳						
	★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	
	香りあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま・ごま油	塩・こしょう	2.6
	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	
29 月	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	3.4
	★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			
30 火	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	
31 水	ご飯					ご飯			811
	牛乳		牛乳						
	いかの南蛮漬け	◇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	2.5
	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	

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	摂取エネルギー全体の13～30%	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。