

6月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学生生体 エネルギー( kcal ) 食塩相当量( g )	
		主に体の組織をつくる		主に体の臓子を整える		主にエネルギーになる				
		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	ご飯						ご飯		845	
	牛乳		牛乳							
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油			
	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	2.5	
2 金	黒パン						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		
	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		2.9
	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー				
5 月	ご飯						ご飯		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
	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		2.5
	なすと生揚げのみそ汁	とり肉・生揚げ・みそ		にんじん・きゅうり・げん	玉ねぎ・なす			だし用かつお節		
6 火	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		
	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		2.8
7 水	はちみつパン						はちみつパン		849	
	牛乳		牛乳							
	揚げとり肉のシラスソース	とり肉			にんにく・レモン果汁	でん粉・砂糖	油	塩・酒・こしょう・醤油		
	シェルパスタサラダ			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・こしょう・からし		3.5
	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		
8 木	ご飯						ご飯		839	
	牛乳		牛乳							
	肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい								
	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		2.3
	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		
9 金	コッペパン						コッペパン		860	
	牛乳		牛乳							
	豆腐すりみナゲット(2個)	◇豆腐すりみナゲット					油			
	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・赤ワイン・塩・こしょう・パルメザン・ケチャップ		3.8
	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			
12 月	ご飯						ご飯		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		
	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		2.8
	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		
13 火	ご飯						ご飯		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		
	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 糖ドレッシング・酢・塩・こしょう		2.3
	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		
14 水	★みとちゃん米パン						みとちゃん米パン		802	
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	◇プレーンオムレツ								
	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		3.7
	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・セロリ・コンソメ・塩・こしょう		
15 木	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・てんめんじかん・醤油・酒・塩・こしょう		
	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		2.0
16 金	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・パルメザン・デミグラスソース・塩・こしょう・ローリエ		
	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			ごまクリームドレッシング・塩・酢・醤油・こしょう		3.4

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(100g) 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		
19月	ご飯					ご飯		842	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししやもの唐揚げ(2個)	◇子持ちししやも唐揚げ					油		
	しょうがあげ			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
20火	ご飯					ご飯		889	
	牛乳		牛乳						
	さんまの梅煮	◇さんま梅煮							
	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・きゅうり・小松菜	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
21水	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		
	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
22木	ご飯					ご飯		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
	ツナサラダ	まぐろ油漬		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
23金	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
	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
ストロベリージャム					ストロベリージャム				
26月	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
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				醤油
	★納豆	納豆							
27火	ご飯	MITOごはん				ご飯		803	
	牛乳		牛乳						
	赤魚の西京焼き	◇赤魚西京焼き							
	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
28水	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
	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
29木	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
	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
30金	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
	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			

6月学校給食栄養量(22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	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。