

7月分 学校給食献立表

令和5年度
Bブロック(第一中, 第二中, 緑岡中, 見川中, 双葉台中)
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)
3 月	ご飯					ご飯			889
	牛乳		牛乳						
	肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	しょうが・ごぼう・枝豆	砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.6
	からしあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	
	野菜の豆乳みそ汁	生揚げ・みそ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・ねぎ	こんにゃく・じゃがいも	油	だし用かつお節	
4 火	コッペパン					コッペパン			802
	牛乳		牛乳						
	とり肉のクリームシチュー	とり肉・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・ホワイトシチューパウダー	3.3
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・ソテーオニオン・にんにく		油	塩・こしょう・酢・醤油・みりん	
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
5 水	ご飯	美味しく献立				ご飯			821
	牛乳		牛乳						
	豆腐の五目うま煮	ぶた肉・かまぼこ・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・きくらげ・ねぎ・さやえんどう	砂糖・でん粉	油・ごま油	塩・みりん・酒・醤油・オイスターソース	2.2
	きゅうりの甘酢あえ			にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし	砂糖	ごま	酢・塩	
	冷凍みかん				みかん				
6 木	ご飯					ご飯			832
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	◇いかでん粉付			玉ねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖	油	豆板醤・醤油・酒・ケチャップ	2.6
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油・ごま	酢・醤油	
宝石箱スープ	油揚げ・卵		赤パプリカ・ピーマン	黄パプリカ・玉ねぎ・大根・はくさい・とうもろこし	でん粉	油	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう		
7 金	ご飯					ご飯			894
	牛乳		牛乳						
	夏野菜のカレー	ぶた肉		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす・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・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	2.9
	ビーンズサラダ	いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆・とり肉水煮		水菜	キャベツ・きゅうり		油	コールスロードレッシング・りんご酢・塩・こしょう	
10 月	ご飯	MITOごはん				ご飯			835
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃん餃子(2個)	◇みとちゃん餃子					油		3.0
	梅あえ				キャベツ・大根・きゅうり・梅		ごま	塩・醤油	
	春雨スープ	ぶた肉・豆腐・かまぼこ		にんじん・小松菜	にんにく・たけのこ・椎茸・ねぎ	春雨	油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油・ラー油	
	味付けのり		味付けのり						
	冷凍パイ				◇パイナップル				

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	バターロールパン	G7献立(アメリカ)					バターロールパン		885
	牛乳		牛乳						
	フライドチキン	とり肉			しょうが・ にんにく	小麦粉・ でん粉	油	酒・こしょう フライドチキンシーズニング	
	コールスローサラダ				キャベツ・ レッドキャベツ・ きゅうり			コールスロードレッシング・ 酢・塩・こしょう	3.9
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・ ほうれんそう	玉ねぎ・とうもろこし・ クリームコーン	じゃがいも・ 小麦粉	油・ バター	白ワイン・コンソメ・ 塩・こしょう ホワイトシチューパウダー	
12 水	ご飯					ご飯			843
	牛乳		牛乳						
	星形ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・ にんにく	砂糖・ でん粉	油	醤油・白ワイン	
	ひじきの炒め煮	とり肉・ さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・ 砂糖	油	醤油・みりん	2.8
	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	
13 木	丸コッペパン	MITOごはん					丸コッペパン		835
	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		
	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	3.5
	ミネストローネ	ウインナー・ 白いんげん豆		にんじん・ トマト・パセリ	玉ねぎ・セロリ・ キャベツ	大麦 ・ 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・ケチャップ	
14 金	ご飯	MITOごはん					ご飯		878
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・ 玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	醤油・みりん・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	2.5
	★納豆	納豆							
18 火	★みとちゃん米パン	MITOごはん					みとちゃん米パン		799
	牛乳		牛乳						
	肉団子と大豆のトマト煮	大豆・ ◇肉団子		にんじん・トマト・ さやいんげん	にんにく・ 玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・ 砂糖	油	赤ワイン・コンソメ・ 塩・こしょう・ケチャップ・ カレー粉	
	カラフルレモンあえ			赤パプリカ・ ブロッコリー	キャベツ・ 黄パプリカ・ レモン果汁	砂糖		酢・塩・こしょう	3.1
	ピーチゼリー					◇ピーチゼリー			
19 水	ご飯					ご飯			803
	牛乳		牛乳						
	あじ塩焼き	◇あじ塩焼き							
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・豆腐・ 卵・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ にがうり	砂糖・ 焼きふ	油・ ごま油	酒・塩・ こしょう・醤油	2.9
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・ えのきたけ	じゃがいも		だし用かつお節	

7月学校給食栄養量(12回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	843	32.7 16%	23.4 25.0%	452	5.6	523	0.9	0.7	62	2.9	7.7
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。