

7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 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・塩類			
3 月	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		3.5	
	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		
	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		
4 火	ご飯	美味しお献立				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					
5 水	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	2.5	
	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		
	★納豆	納豆								
6 木	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	3.9	
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・レッドキャベツ			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう		
	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		
7 金	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	2.8	
	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	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		
	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		
10 月	★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	3.1	
	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		
	ピーチゼリー					◇ピーチゼリー				

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	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	
12 水	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	
13 木	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・にんにく・ソテーオニオン		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			
14 金	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		
	梅あえ				キャベツ・大根・きゅうり・梅		ごま	塩・醤油	3.0
	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				
18 火	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	
19 水	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	

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	23.4	452	5.6	523	0.9	0.7	62	2.9	7.7
		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・卵抜きのお肉を使用しています。
 ※ 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。