

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						調味料他	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			
			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		
8 / 28	月	ご飯					ご飯			869
		牛乳		牛乳						
		あじのさんが焼き	◇あじさんが焼き		しょうが	砂糖・でん粉		醤油・みりん		
		ごぼうサラダ	とり肉水煮	にんじん	ごぼう・切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・醤油・塩・こしょう・からし		
		具だくさん汁	ぶた肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	はくさい・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく		だし用かつお節	2.7
29	火	ご飯					ご飯			814
		牛乳		牛乳						
		ビビンバ	ぶた肉		切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじやん・醤油・酒・みりん		
		ナムル		小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	醤油・塩・こしょう		
		ワンタンスープ	とり肉・なると	にんじん・にら	椎茸・キャベツ・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	2.6	
30	水	はちみつパン					はちみつパン			860
		牛乳		牛乳						
		チリピーンズ	ぶた肉・大豆・ウインナー・えんどう豆・ひよこ豆・いんげん豆	にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ローリエ		
		寒天サラダ	まぐろ水煮	水菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	こんにゃく寒天		フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう		
		ホーリーホックゼリー				◇ホーリーホックソーダゼリー			3.2	
31	木	ご飯	MITOごはん				ご飯			854
		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			
		切干大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん	切干大根・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		
		春雨と野菜のカレースープ	とり肉	にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しめじ・玉ねぎ・キャベツ	春雨	油	コンソメ・カレー粉・塩・こしょう	2.6	
9 / 1	金	ミルクパン					ミルクパン			836
		牛乳		牛乳						
		いかのトマトソース	◇いかでん粉付	トマト	玉ねぎ・にんにく		油・オリーブ油	ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう		
		ポテトとチキンのサラダ	とり肉水煮	ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし		
		冬瓜スープ	ベーコン・豆腐	にんじん・チンゲンサイ	とうがん・玉ねぎ・エリンギ			コンソメ・醤油・酒・塩・こしょう	3.5	
4	月	ご飯					ご飯			870
		牛乳		牛乳						
		ハヤシシチュー	ぶた肉・いんげん豆	にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・ソテー・オニオン	じゃがいも	油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・ハヤシブレイク・デミグラスソース・塩・こしょう・ローリエ		
		小松菜サラダ	まぐろ水煮	小松菜	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう		
5	火	ご飯					ご飯			856
		牛乳		牛乳						
		子持ちししやも磯辺フライ(2個)	◇子持ちししやも磯辺フライ				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・オイスターソース・塩・こしょう		
		サンラータン	とり肉・豆腐・卵	にんじん・小松菜	玉ねぎ・もやし・しょうが	でん粉		中華だし・醤油・酢・塩・こしょう・ラー油	3.0	
6	水	バターロールパン					バターロールパン			856
		牛乳		牛乳						
		照り焼きチキンソテー	とり肉		にんにく・しょうが	はちみつ・砂糖	油	醤油・白ワイン・塩・こしょう		
		フレンチサラダ		小松菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう		
		パンパキンスープ	ベーコン	牛乳・ミルクカルシウム・脱脂粉乳	にんじん・かぼちゃ	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・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう ホワイトシチューパウダー	3.6
7	木	ご飯					ご飯			834
		牛乳		牛乳						
		いわしの梅煮	◇いわし梅煮							
		カリカリ大豆入りおひたし	大豆	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	醤油		
		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・こんにゃく	油	だし用かつお節	2.6	
8	金	黒パン					黒パン			870
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉とさつまいものシチュー	ぶた肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ	さつまいも・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	
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮	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		オリーブ油	酢・塩・こしょう・醤油・みりん		
		ぶどうゼリー				◇ぶどうゼリー			3.2	
11	月	ご飯					ご飯			823
		牛乳		牛乳						
		高野豆腐の卵とじ	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	塩・醤油・酒・みりん		
		しょうががあえ		小松菜・にんじん	キャベツ・切干大根・しょうが			醤油		
		わかめふりかけ		◇わかめふりかけ					2.3	
12	火	ご飯					ご飯			877
		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・枝豆	じゃがいも	油	カレーブレイク①・カレールー・カレーブレイク②・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう		
		ツナサラダ	まぐろ水煮	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう		

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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				
			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			
13	水	コッペパン					コッペパン			815	
		牛乳		牛乳							
		とり肉のハーブ揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	塩・こしょう・醤油・酒・バジル	3.6	
		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・キャベツ			コールスロッドレッシング・酢・こしょう		
		ミネストローネ	ウインナー・いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根		オリーブ油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう		
キャラメルクリーム					キャラメルクリーム						
14	木	ごはん					ごはん			856	
		牛乳		牛乳							
		いなだのしょうが焼き	いなだしょうが・じゃよう砂糖								2.2
		ひじきの炒め煮	とり肉・油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ・枝豆	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん		
		根菜みそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	さつま芋		だし用かつお節・酒		
15	金	丸パン					丸パン			803	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ	砂糖	油	塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・赤ワイン	3.7	
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・バター	塩・こしょう		
		野菜コンソメスープ	とり肉		にんじん	セロリ・大根・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう		
19	火	ごはん					ごはん			857	
		牛乳		牛乳							
		厚焼き卵	◇厚焼卵								2.6
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	醤油		
		大根とじゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・ちくわ		にんじん	しょうが・大根・枝豆	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん		
20	水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			827	
		牛乳 MITOごはん		牛乳							
		ミートボールのみそクリーム煮	◇ミートボール・みそ	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ・はくさい	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう	3.0	
		水菜のサラダ	まぐろ水煮		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		
		21	木	ごはん MITOごはん					ごはん		
牛乳				牛乳							
★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子							油		2.7	
香り漬け					にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま	塩・醤油		
ぶた肉と生揚げの炒め煮	ぶた肉・ちくわ・生揚げ・高野豆腐				にんじん・さやいんげん	しょうが・大根・椎茸	こんにやく・砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒		
22	金	コッペパン					コッペパン			838	
		牛乳 G7献立(イギリス)		牛乳							
		フィッシュアンドチップス(白身魚フリッター2個)	◇タラフリッター							2.8	
		フィッシュアンドチップス(フライドポテト)					じゃがいも	油	塩・こしょう		
		スコッチブロス	とり肉・ウインナー・レンズ豆・いんげん豆		にんじん	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・大根	大麦		コンソメ・塩・こしょう		
いちごジャム					いちごジャム						
25	月	ごはん 美味しお献立					ごはん			831	
		牛乳		牛乳							
		四川豆腐	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・にら	しょうが・玉ねぎ・しめじ・たけのこ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・醤油・酒・オイスターソース・豆板醤・塩	2.3	
		パンサンスー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・塩		
		26	火	ごはん					ごはん		
牛乳				牛乳							
さんまのかば焼き	◇さんまでん粉付き					しょうが	砂糖	油	醤油・みりん	2.5	
からしあえ					小松菜	キャベツ・きゅうり			醤油・からし		
なすと油揚げのみそ汁	ぶた肉・油揚げ・みそ				にんじん	玉ねぎ・なす	じゃがいも	油	だし用かつお節・一味唐辛子		
27	水	ペンネボロネーゼ	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・セロリ・玉ねぎ・しめじ	マカロニ	オリーブ油	赤ワイン・コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・オレガノ・塩・こしょう	804	
		牛乳		牛乳							
		野菜カップグラタン					◇野菜カップグラタン			2.1	
		チキンとキャベツのレモンあえ	とり肉水煮		水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
		冷凍パイン				パインアップル					
28	木	ごはん MITOごはん					ごはん			873	
		牛乳		牛乳							
		ピリ辛肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・きくらげ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	豆板醤・コチュジャン・みりん・醤油	2.5	
		ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ		油・ごま	酢・醤油・塩		
		★納豆	納豆								
29	金	ミルクパン					ミルクパン			849	
		牛乳		牛乳							
		タラフライ	◇タラフライ					油		3.5	
		マカロニサラダ	とり肉水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう		
		わかめとコーンのスープ	ベーコン・高野豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ・かほのこ・とうもろこし			コンソメ・醤油・塩・こしょう		

8.9月学校給食栄養量(24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	846	32.9	24.5	451	4.9	500	0.9	0.7	53	2.8	7.4
		16%	26.0%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取脂質 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・卵ばき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。