

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・種実		
8 / 28	ご飯					ご飯		814	
	牛乳		牛乳						
	びびンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油		
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま		
29 火	ワンダンスープ	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	2.6	
	ミルクパン					ミルクパン			
	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		
30 水	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		836	
	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				
	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						
31 木	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油	877	
	香り漬け			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま		
	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		
	はちみつパン					はちみつパン			
9 / 1	牛乳		牛乳					860	
	チリビーンズ	ふた肉・大豆・ライオン・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		
	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	こんにやく寒天			
	ホーリーホックゼリー					◇ホーリーホックソーダゼリー			
4 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		
5 火	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・こんにやく		2.7	
	ご飯					ご飯			
	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		
6 水	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	856	
	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			
	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			
	牛乳	MITOごはん		牛乳					
7 木	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	827	
	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		
	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						
8 金	★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	854	
	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	こんにやく・砂糖	油		
	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			
	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			
9 土	牛乳		牛乳					804	
	野菜カップグラタン				◇野菜カップグラタン				
	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		
	冷凍パイ				パイナップル				
10 日	ご飯					ご飯		877	
	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		
11 月	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	2.6	
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
	ボークカレー	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		
12 火	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			877	
	バターロールパン					バターロールパン			
	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		
12 水	フレンチサラダ		小松菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり				856	
	パンプキンスープ	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		

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		
13 水	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	
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・切干大根・しょうが			醤油	2.3
	わかめふりかけ		◇わかめふりかけ						
14 木	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・ ソーセージ・オニオン・にんにく		オリーブ油	酢・塩・こしょう・醤油・みりん	3.2
	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
15 金	ご飯					ご飯			844
	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	
	からしあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	2.5
	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	
19 火	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・オリーブ	
	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	3.7
	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	
20 水	ご飯					ご飯			857
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	◇厚焼卵							
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	醤油	2.6
	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・こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
21 木	コッペパン					コッペパン			838
	牛乳		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							
	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	2.8
	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			
22 金	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・ソーセージ・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・ハヤシブレード・ 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	2.4
25 月	ご飯					ご飯			856
	牛乳		牛乳						
	いなだのしょうが焼き	◇いなだしょうがじょうゆ焼き							
	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	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.2
	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	さつまいも		だし用かつお節・酒	
26 火	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	
	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			コーンスロート・ドレッシング・ 酢・こしょう	3.6
	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			
27 水	ご飯	美味しく献立				ご飯			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	
	バンサンソース	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	2.3
28 木	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		
	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	3.5
	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・ たけのこ・とうもろこし			コンソメ・醤油・塩・こしょう	
29 金	ご飯	MITOごはん				ご飯			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・きくわげ・ 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	
	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	2.5
	★納豆	納豆							

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%	摂取たんぱく質 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・卵抜きなどの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、戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。