

8・9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 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		
8 / 28 月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		860	
	チリビーンズ	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・トマトビュール・ 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	3.2	
	ホーリーホックゼリー				◇ホーリーホックゼリー				
29 火	ごはん MITOごはん 牛乳		牛乳			ごはん		877	
	★みとちゃんぎょうざ(2個) 香り漬け	◇みとちゃん餃子				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	キャベツ・きゅうり・ しょうが しょうが・大根・ 椎茸	こんにゃく・砂糖・ でん粉	油・ごま油	塩・醤油 醤油・みりん・酒	2.0	
	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん				
30 水	いわしの梅煮 カリカリ大豆入りおひたし とん汁	◇いわし梅煮 大豆 ぶた肉・豆腐・ みそ	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・もやし ごぼう・大根・ ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	ごま 油	醤油 だし用かつお節	2.6	
	バターロールパン 牛乳		牛乳		バターロールパン				
	照り焼きチキンソテー フレンチサラダ	とり肉		にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	はちみつ・砂糖	油	醤油・白ワイン・塩・こしょう フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.6	
	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	コンソメ・塩・こしょう・ ホワイシチューパウダー		
9 / 1 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		814	
	ピピンバ ナムル	ぶた肉		切干大根・しょうが・ にんにく もやし	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじやん・ 醤油・酒・みりん 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・ごま ごま油	中華だし・醤油・ 塩・こしょう	2.6	
	★みとちゃん米パン 牛乳 MITOごはん		牛乳		みとちゃん米パン				
4 月	ミートボールのみそクリーム煮 水菜のサラダ	◇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 きゅうり・キャベツ・ とうもろこし	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 酢・塩・こしょう	3.0	
	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん				
	5 火	あじのさんが焼き ごぼうサラダ 具だくさん汁	◇あじさんが焼き とり肉水煮 ぶた肉・豆腐・ みそ		しょうが ごぼう・切干大根・ きゅうり はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉 砂糖	ごま	醤油・みりん マヨネーズ・ノンエッグ・酢・ 醤油・塩・こしょう・からし だし用かつお節	2.7
		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			
6 水		ポークカレー ツナサラダ	ぶた肉 まぐろ水煮	にんじん にんじん・小松菜	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・ とうもろこし	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・トマトビュール・ ケチャップ・ウスターソース・こしょう イタリアンドレッシング・ 酢・塩・こしょう	2.8
		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			
	7 木	ミルクパン 牛乳		牛乳		ミルクパン			836
		いかのトマトソース ポテトとチキンのサラダ 冬瓜スープ	◇いかでん粉付 とり肉水煮 ベーコン・豆腐	トマト ブロッコリー にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・にんにく とうもろこし とうがん・玉ねぎ・ エリンギ	じゃがいも	油・オリーブ油	ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし コンソメ・醤油・酒・塩・こしょう	
8 金		ペンネボロネーゼ 牛乳 野菜カップグラタン チキンとキャベツのレモンあえ 冷凍パイ	ぶた肉・大豆・ ゼラチン とり肉水煮	にんじん・トマト・ ピーマン 水菜・にんじん	にんにく・セロリ・ 玉ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・ レモン果汁 パイナップル	マカロニ 砂糖	オリーブ油 油	赤ワイン・コンソメ・トマトビュール・ ケチャップ・ウスターソース・ オレガノ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	2.1
		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			
	11 月	コッペパン 牛乳 G7献立(イギリス) フィッシュアンドチップス(白身魚フリッター2個) フィッシュアンドチップス(フライドポテト)	◇タラフリッター			じゃがいも	油	塩・こしょう	838
		スコッチブロス いちごジャム	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 いちごジャム		コンソメ・塩・こしょう	
12 火		ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ しょうがあえ わかめふりかけ	とり肉・高野豆腐・ 卵 ◇わかめふりかけ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・椎茸・ 枝豆 キャベツ・切干大根・ しょうが	じゃがいも・白滝・ 砂糖	油	塩・醤油・酒・みりん 醤油	823
		ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			

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 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	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	
14 木	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	2.5
	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	
15 金	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			コーンスロッドレッシング・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			870
	ご飯					ご飯			
19 火	牛乳		牛乳						2.4
	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・ハヤシシチュー・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	873
	MITOごはん					ご飯			
20 水	牛乳		牛乳						2.5
	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	
	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	856
	★納豆	納豆							
21 木	ご飯					ご飯			3.0
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃも磯辺フライ(2個)	◇子持ちししゃも磯辺フライ					油	酒・醤油・オイスターソース・塩・こしょう	
	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	塩・こしょう	
22 金	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		酒・醤油・オイスターソース・塩・こしょう	870
	黒パン					黒パン			
	牛乳		牛乳						3.2
	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・ホワイトシチュールパウダー	
23 土	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	854
	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
	MITOごはん					ご飯			2.6
	牛乳		牛乳						
25 月	★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		849
	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	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	831
	ミルクパン					ミルクパン			
26 火	牛乳		牛乳						857
	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	
27 水	ご飯	美味しお献立				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	2.3
	バンサンスー	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	
28 木	ご飯					ご飯			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	
29 金	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	803
	丸パン					丸パン			
	牛乳		牛乳						3.7
	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	
30 土	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	856
	野菜コンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・枝豆・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	
	ご飯					ご飯			856
	牛乳		牛乳						
9 月	いなだのしょうが焼き	◇いなだしょうがじょうゆ焼							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	さつまいも		だし用かつお節・酒	

8.9月学校給食栄養量(24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	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、戸州市の食材を使用した【MITOごはん】です。