

6月分 学校給食献立表

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		
3 月	ご飯					ご飯			816
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		
	炒り豆腐	とり肉・豆腐・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	砂糖	油・ごま油	酒・塩・醤油	2.5
すまし汁	ぶた肉・かまぼこ	わかめ	にんじん・水菜	たけのこ・ごぼう・えのきたけ・ねぎ			塩・こしょう・醤油・だし用かつお節		
4 火	ご飯					ご飯			808
	牛乳		牛乳						
	親子煮	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・しめじ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	塩・みりん・酒・醤油	
	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	
5 水	丸パン					丸コッペパン			801
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			ソテーオニオン	砂糖	油	トマトピューレ・こしょう・赤ワイン・デミグラスソース・ケチャップ	
	スパゲッティサラダ	まぐろ水煮		にんじん	玉ねぎ・きゅうり	スパゲッティ		イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
豆と野菜スープ	とり肉・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん	セロリ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう		
6 木	ご飯					ご飯			830
	牛乳		牛乳						
	さわらの照り焼き	◇さわら照焼き							
	切り昆布の煮物	さつま揚げ・大豆	昆布	にんじん		こんにゃく・砂糖	油	みりん・醤油	
とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節		
7 金	黒パン	MITOごはん				黒パン			818
	牛乳		牛乳						
	★柔甘ねぎの米粉シチュー	とり肉・いんげん豆・豆乳		にんじん	玉ねぎ・柔甘ねぎ	じゃがいも・マカロニ・米粉	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
	コーンサラダ			にんじん・水菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
レモンゼリー					◇レモンゼリー				
10 月	ご飯					ご飯			876
	牛乳		牛乳				油		
	揚げぎょうざ(2個)	◇ぎょうざ							
	ビーフンサラダ			小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり	ビーフン・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	
ホイコーロー	ぶた肉		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・きくらげ	砂糖・でん粉	油・ごま油	酒・醤油・塩・中華だし・みりん・醤油・てんめんじかん・豆板醤		
11 火	ご飯	MITOごはん				ご飯			854
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	白滝・じゃがいも・砂糖	油	みりん・酒・醤油	
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが			醤油	
★納豆	納豆								
12 水	コッペパン					コッペパン			812
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇プレーンオムレツ							
	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	塩・こしょう	
ぶた肉と麦のトマトスープ	ぶた肉・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	大麦・砂糖	油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ		
キャラメルクリーム					キャラメルクリーム				
13 木	ご飯					ご飯			827
	牛乳		牛乳						
	いかの香味ソース	◇いかでん粉付			しょうが・にんにく	砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	
	チキンと水菜のサラダ	とり肉水煮		水菜・小松菜	キャベツ		油	和風ごまドレッシング・酢・塩・こしょう	
じゃがいものみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節		
14 金	黒パン					黒パン			813
	牛乳		牛乳						
	とり肉とマカロニのクリーム煮	とり肉・ベーコン	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	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	
りんご豆乳ゼリー					◇りんご豆乳ゼリー				

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 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		
17 月	ご飯					ご飯			809
	牛乳		牛乳						
	さばのみそだれかけ	◇さば・みそ			しょうが	砂糖・でん粉		醤油・酒・みりん	2.9
	切干大根のサラダ	とり肉水煮		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酢・塩・こしょう	
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・にら	玉ねぎ・椎茸・えのきたけ	でん粉		だし用かつお節・塩・酒・醤油	
18 火	ご飯					ご飯			868
	牛乳		牛乳						
	肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	しょうが・にんにく・ごぼう・枝豆	砂糖	油・ごま油	塩・酒・醤油	2.7
	にらともやしのおひたし			にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	塩・醤油	
	具だくさん汁	とり肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにやく	油	だし用かつお節	
19 水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			840
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・トマトピューレ・塩・ こしょう・ケチャップ・中濃ソース	3.1
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・玉ねぎ			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・ こしょう	
20 木	ご飯	いばらき美味しおDay				ご飯			863
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	ぶた肉・大豆・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ たけのこ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・ 酒・塩・こしょう・醤油	2.1
	バンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	
21 金	ミルクパン					ミルクパン			801
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと大豆のカレー煮	◇肉団子・大豆		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ 枝豆	じゃがいも	油	ケチャップ・カレールー・ カレー粉・塩・こしょう	3.0
	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・醤油・みりん・塩・こしょう	
24 月	ご飯					ご飯			832
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ	◇かつおフライ					油		2.6
	ひじきの炒め煮	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	酒・醤油	
	なすのみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・なす・ ねぎ			だし用かつお節	
25 火	ご飯					ご飯			855
	牛乳		牛乳						
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ ソテーオニオン	じゃがいも	油	カレーフレーク①・カレーフレーク②・ カレールー・トマトピューレ・ケチャップ・ ウスターソース・こしょう	2.6
	カラフルサラダ	まぐろ水煮		小松菜・赤パプリカ	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	
26 水	バターロールパン					バターロールパン			877
	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・ フライドチキンスライス	3.5
	コールスローサラダ			にんじん・小松菜	キャベツ・レッドキャベツ		油	りんご酢・塩・こしょう	
	コーンミルクスープ	ウインナー	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	じゃがいも	生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	
27 木	ご飯					ご飯			825
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と生揚げの煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・たけのこ・枝豆	こんにやく・ じゃがいも・砂糖・ でん粉	油・ごま油	みりん・酒・醤油	2.0
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	
	手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	
28 金	コッペパン					コッペパン			808
	牛乳		牛乳						
	とり肉の塩レモンから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	酒・塩・醤油	3.4
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま・油	醤油・酢・塩・こしょう	
	マセドアンスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ	
	いちごジャム					いちごジャム			

6月学校給食栄養量(20回平均)

栄養素 単位	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
今月平均栄養量	832 kcal	33.1 g	24.1 g	457 mg	4.9 mg	532 μg	0.9 mg	0.7 mg	59 mg	2.7 mg	7.1 g
		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、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。