6月分 学校給食献立表

令和6年度 вプロック(第一中, 第二中, 縁岡中, 見川中, 双葉台中, 常澄中) 水戸市立学校給食共同調理場

| | | | | | 水户巾立字校給食共同調 <u>埋</u> | | | | | | | |
|----|---------|-------------------|-------------------------------|------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------|--|-------------------------|--|--|
| _ | _ | +1: | 使用する食品名 | | | | | | | | | |
| 日 | 曜 | 献立名 | 主に体の組織 1群 | をつくる 2群 | 主に体の 3群 | 調子を整える 4群 | 主にエネル・ | ギーになる 6群 | 加味料他 | 中学校生後 | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | | | | エネルギー(test) 食塩和当量(g) | | |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | | | |
| 3 | 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 825 | | |
| | | 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 | こんにゃく・ じゃがいも・砂糖・ でん粉 | 油・ごま油 | みりん・酒・醤油 | 020 | | |
| | | | ふた内・生物り | | | | でん粉 | 祖*こま祖 | | | | |
| | | からしあえ | | | | | 醤油・からし | 2.0 | | | | |
| | | 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 | | | |
| | | 丸パン | | | | | 丸コッペパン | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 801 | | |
| | | 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 | | | |
| 4 | | | • | | | | | 1141 | ケチャップ イタリアンドレッシング・酢・ | | | |
| | | 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 | | 塩・こしょう | 3.4 | | |
| | | 豆と野菜スープ | とり肉・ひよこ豆・ えんどう豆・ 赤いんげん豆 | | 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 | 3.4 | | |
| | | ご飯 | 派(700)心豆 | | | | ご飯 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 832 | | |
| _ | l. | | A2 -35 | 4-46 | | | | N L | | 032 | | |
| 5 | 水 | かつおフライ | ◇かつおフライ | | | | | 油 | | | | |
| | | ひじきの炒め煮 | とり肉 | ひじき | にんじん | キャベツ | こんにゃく・砂糖 | 油 | 酒•醬油 | 2.6 | | |
| | | 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 | | <u></u> | だし用かつお節 | | | |
| | | ミルクパン | | | | | ミルクパン | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 801 | | |
| 6 | 木 | | | |)=) 10) 1 | han han a n . 2.10 20 ddawn | 19 4 229 13 | 34. | ケチャップ・カレールー・ | 001 | | |
| | | 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 | カレー粉・塩・こしょう | | | |
| | | 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 | 3.0 | | |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | | | |
| | 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 809 | | |
| | | | A 5-1-18 Hz Hz | 77-47 | | | met almin | | Med N.C. Sept. or 3 c. 3 | 009 | | |
| 7 | | 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 | | | |
| | | 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 | 2.9 | | |
| | | かきたま汁 | 豆腐・卵 | | にんじん・にら | んじん・にら 玉ねぎ・椎茸・えのきたけ でん粉 だし | | だし用かつお節・塩・酒・醤油 | 2.5 | | | |
| | | ご飯 MITOごはん | | | | | ご飯 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 854 | | |
| 10 | | 肉じゃが | ぶた肉 | 1.40 | にんじん | しょうが・玉ねぎ・枝豆 | 白滝・じゃがいも・ | 油 | みりん・酒・醤油 | - 001 | | |
| 10 | 7 | · · | &-/CM | | | | 砂糖 | 1四 | | | | |
| | | しょうがあえ | | | 小松采・にんじん | キャベツ・きゅうり・しょうが | | | 醤油 | 2.3 | | |
| | | ★納豆 | 納豆 | | | | | | | | | |
| | 火 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 808 | | |
| | | 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 | 1 | | |
| 11 | | 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 | 3.4 | | |
| | | いちごジャム | , , , | | | _ ,, | いちごジャム | | | 1 *** | | |
| | | · | | | | | | | | - | | |
| | | ご飯 | | psr | | | ご飯 | | | _ | | |
| | | 牛乳 おおいまがん (の) | A 30 % (0 | 牛乳 | | | | NI . | | 876 | | |
| 12 | 水 | 揚げぎょうざ(2個) | ◇ぎょうざ | | | | | 油 | | | | |
| | | ビーフンサラダ | | | 小松菜・にんじん | | ビーフン・砂糖 | ごま油・ごま | | , , | | |
| | | 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・てんめんじゃん・豆板醤 | 2.3 | | |
| | | 黒パン MITOごはん | | | | ., | 黒パン | | | | | |
| 13 | 木 | 無ハン MITOごはん 牛乳 | } | 牛乳 | | | W. | | | ,, | | |
| | | | とり肉・いんげん豆・ | 1.40 | | | じゃがいも・ | | 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ | 818 | | |
| | | ★柔甘ねぎの米粉シチュー | 豆乳 | | にんじん | 玉ねぎ・柔甘ねぎ | マカロニ・米粉 | 油 | 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 | 3.0 | | |
| | | レモンゼリー | | | | | ◇レモンゼリー | | | 3.0 | | |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 830 | | |
| 14 | | さわらの照り焼き | ◇さわら照焼き | | | | | | | 1 | | |
| | 316 | 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 | | | |
| | | | | MI-IN | | 十組。対対は、よっか | | | | 2.6 | | |
| | | 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 | | | |

| 17 月 | 献立名 ご飯 牛乳 肉そぼろ にらともやしのおひたし 具だくさん汁 バターロールパン 牛乳 フライドチキン コーンミルクスープ ご飯 牛乳 観子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 マーボー豆腐 | 主に体の組織 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 ぶた肉・大豆 とり肉・豆腐・みそ とり肉・豆腐・みそ とり肉・豆腐・みそ とり肉・切り | 2群 牛乳・小魚・海薬 牛乳 昆布 牛乳 ・ボール・ルード・ルード・ルード・ルード・ルード・ルード・ルード・ルード・ルード・ル | 3群 緑黄色野菜 にんじん にら にんじん | 関子を整える 4群 その他の野菜・きのこ・果物 しようが・にんにく・ごぼう・枝豆 もやし・キャベツ 大根・ねぎ しようが・にんにく キャベツ・レッドキャベツ 玉ねぎ・グリームコーン・とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | 主にエネル・5群 教育・いも類・砂糖 ご飯 砂糖 しゃがいも・ご飯 じゃがいも・音楽・砂糖 みとちゃん米バン | 6群 油脂・種実 油・ごま油 ごま油・ごま 油 | 塩・酒・醤油 塩・醤油 だし用かつお節 酒・こしょう・フライドチャンスペイス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 中学校生後 全計学 (1940) 本等等数(4) 14 14 14 14 14 14 14 |
|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|
| 17 月 | 牛乳 肉そぼろ にらともやしのおひたし 具だくさん汁 バターロールパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん が ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 ぶた肉・大豆 とり肉・豆腐・みそ とり肉・豆腐・みそ とり肉 ウインナー とり肉・卵 | 年乳・小魚・海霧 牛乳 上布 牛乳 キ乳・脱脂粉乳・ シルケカルシウム 牛乳 | 緑黄色野菜 にんじん にち にんじん・小松菜 にんじん・パセリ にんじん・パセリ にんじん・パセリ | その他の野菜・きのこ・果物 しょうが・にんにく・ごぼう・枝豆 もやし・キャベツ 大根・ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・レッドキャベツ 玉ねぎ・クリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | 製類・いも類・砂糖 ご飯 砂糖 しゃがい・こんだゃく パターロールバン 小麦粉・でん粉 じゃがいも ご飯 しゃがいも自港・砂糖 みとちゃん米バン | 油脂・種実油・ごま油・ごま油油油油油油・ごま油油・ごま油油・ごま油油・ごま油油・ごまから、 | 塩・酒・醤油 塩・醤油 だし用かつお節 酒・こしょう・ フライドチキンスペイス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 868 2.7 877 3.5 808 |
| 17 月 | 牛乳 肉そぼろ にらともやしのおひたし 具だくさん汁 バターロールパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん が ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ぶた肉・大豆 とり肉・豆腐・みそ とり肉 ウインナー とり肉・卵 ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーカ豆・まぐろ水煮 | 牛乳 昆布 牛乳 牛乳・脱脂粉乳・ シルクカルンウム 牛乳 | にんじん にら にんじん・小松菜 にんじん・パセリ にんじん・パセリ | しょうが・にんにく・ごぼう・枝豆 もやし・キャベツ 大根・ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・レッドキャベツ 玉ねぎ・シリームコーン・ とうもろこし まねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | ご飯 砂糖 C+がいもこんにゃく パターロールバン 小麦粉・でん粉 じゃがいも・白滝・砂糖 砂糖 みとちゃん米バン | 油・ごま油ごま油油油油油生クリーム油・ごま | 塩・醤油 だし用かつお節 酒・こしょう・ フライドチャンス・イス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 2.7 877 3.5 808 |
| 17 月 火 水 木 金 月 20 24 月 24 月 24 月 24 月 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 | 肉そぼろ にらともやしのおひたし 具だくさん汁 バターロールパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん が ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 | とり肉・豆腐・みそ とり肉 ウインナー とり肉・卵 ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | 昆布 牛乳 牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルンウム 牛乳 牛乳 | にら にんじん・小松菜 にんじん・パセリ にんじん 小松菜・にんじん | もやし・キャベツ 大根・ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・レッドキャベツ 玉ねぎ・クリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | じゃがいも・ロボーク で | ごま油・ごま 油 油 生クリーム 油 油・ごま | 塩・醤油 だし用かつお節 酒・こしょう・ フライドチャンス・イス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 2.7 877 3.5 808 |
| 17 月 火 水 木 金 月 20 24 月 24 月 24 月 24 月 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 | 肉そぼろ にらともやしのおひたし 具だくさん汁 バターロールパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん が ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 | とり肉・豆腐・みそ とり肉 ウインナー とり肉・卵 ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | 牛乳 牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム 牛乳 牛乳 | にら にんじん・小松菜 にんじん・パセリ にんじん 小松菜・にんじん | もやし・キャベツ 大根・ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・レッドキャベツ 玉ねぎ・クリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | じゃがいも・ロボーク で | ごま油・ごま 油 油 生クリーム 油 油・ごま | 塩・醤油 だし用かつお節 酒・こしょう・ フライドチャンス・イス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 877 3.5 808 |
| 18 火 水 木 金 月 21 24 月 24 月 24 月 24 月 24 月 25 日 24 月 27 日 27 | 具だくさん汁 バターロールパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOこはん が ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 | とり肉 ウインナー とり肉・卵 ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげんコン・ まぐろ水煮 | 牛乳 牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム 牛乳 牛乳 | にんじん・小松菜にんじん・パセリにんじん・パセリにんじん | 大根・ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・レッドキャベツ E なぎ・クリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | バターロールバン 小麦粉・でん粉 じやがいも・白滝・ 砂糖 砂糖 みとちゃん米バン | 油油生クリーム油油・ごま | だし用かつお節 着:こしょう・ フライドチャンズ・イス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 877 3.5 808 |
| 18 火 水 木 金 月 24 月 24 月 24 月 24 月 24 月 24 月 25 日 26 日 27 | バターロールパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOこはん が ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | とり肉 ウインナー とり肉・卵 ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげんコン・ まぐろ水煮 | 牛乳 牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム 牛乳 牛乳 | にんじん・小松菜 にんじん・パセリ にんじん 小松菜・にんじん | しょうが・にんにく キャベツ・レッドキャベツ エねぎ・クリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | バターロールバン 小麦粉・でん粉 じやがいも・白滝・ 砂糖 砂糖 みとちゃん米バン | 油油生クリーム油油・ごま | 酒・こしょう・フライドチャンスペイス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 877 3.5 808 |
| 18 火 水 木 金 月 24 月 | 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITTOごはん が ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ウインナー とり肉・卵 はらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | 年界・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム 牛乳 牛乳 | にんじん・パセリ にんじん 小松菜・にんじん | キャベツ・レッドキャベツ 玉ねぎ・グリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | 小麦粉・でん粉 じやがいも ご飯 でかないも・自港・ 砂糖 砂糖 | 油生クリーム油油・ごま | フライドチャンス・イス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 3.5 808 |
| 18 火 19 水 20 木 21 金 24 月 | フライドチキン コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん が ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ウインナー とり肉・卵 はらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | 年界・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム 牛乳 牛乳 | にんじん・パセリ にんじん 小松菜・にんじん | キャベツ・レッドキャベツ 玉ねぎ・グリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | じやがいも ご飯 じゃがいも・自港・ 砂糖 砂糖 みとちゃん米バン | 油生クリーム油油・ごま | フライドチャンス・イス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 3.5 808 |
| 20 木 ★ 4 ボ ブ ジ 牛 デ ブ ツ 牛 オ フ ジ 牛 マ バ ジ 牛 ビ カ コ 牛 オ | コールスローサラダ コーンミルクスープ ご飯 牛乳 観子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ウインナー とり肉・卵 はらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | キ乳 牛乳 牛乳 | にんじん・パセリ にんじん 小松菜・にんじん | キャベツ・レッドキャベツ 玉ねぎ・グリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ | じやがいも ご飯 じゃがいも・自港・ 砂糖 砂糖 みとちゃん米バン | 油生クリーム油油・ごま | フライドチャンス・イス りんご酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 808 |
| 20 木 金 月 日 分 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 | コーンミルクスープ ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOこはん が ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | とり肉・卵 ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | キ乳 牛乳 牛乳 | にんじん・パセリ にんじん 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・クリームコーン・ とうもろこし 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ にんにく・玉ねぎ | ご飯 じゃがいも・白竜・砂糖 砂糖 みとちゃん米バン | 生クリーム油・ごま | コンソメ・塩・こしょう 塩・みりん・酒・醤油 酢・醤油・塩 | 808 |
| 19 水 本 本 本 元 二 件 表 元 件 本 元 二 件 本 元 二 件 中 本 元 二 件 中 元 二 件 中 元 二 件 中 元 二 件 中 元 二 件 中 元 二 件 中 元 二 件 中 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 一 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 二 件 市 元 一 十 元 一 一 元 一 元 一 一 元 一 一 元 一 一 元 一 一 元 一 元 一 一 元 一 元 一 一 元 一 一 元 一 元 一 一 元 一 | ご飯 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん ポークビーンズ プロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | とり肉・卵 ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | キ乳 牛乳 牛乳 | にんじん 小松菜・にんじん にんじん・トマト・パセリ | と%ない 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ にんにく・玉ねぎ | ご飯 じゃがいも・白竜・砂糖 砂糖 みとちゃん米バン | 油油・ごま | 塩・みりん・酒・醤油酢・醤油・塩 | 808 |
| 19 水 | 牛乳 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん が ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | 牛乳 | 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・しめじ・枝豆 もやし・キャベツ にんにく・玉ねぎ | じゃがいも・白滝・砂糖 砂糖 みとちゃん米バン | 油・ごま | 酢·酱油·塩 | 1.9 |
| 20 木 21 金 月 24 月 24 月 24 月 24 月 24 月 25 円 26 円 27 | 親子煮 ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | 牛乳 | 小松菜・にんじん | もやし・キャベツ にんにく・玉ねぎ | 砂糖 みとちゃん米パン | 油・ごま | 酢·酱油·塩 | 1.9 |
| 20 木 之 4 文 2 4 月 2 4 月 2 4 月 2 4 月 2 5 4 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 | ごま酢あえ ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOこはん ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ばらき美味しおDay ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | | 小松菜・にんじん | もやし・キャベツ にんにく・玉ねぎ | 砂糖 みとちゃん米パン | 油・ごま | 酢·酱油·塩 | |
| 20 木 中 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 元 年 元 元 元 年 元 元 元 年 元 | ★みとちゃん米パン い 牛乳 MITOごはん ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | | にんじん・トマト・パセリ | にんにく・玉ねぎ | みとちゃん米パン | | | |
| 20 木 中 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 年 元 元 元 年 元 | 牛乳 MITOごはん ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダご飯 | ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | | | | | 油 | コンソメ・トマトピューレ・笛・ | 040 |
| 21 金 二 4 元 2 4 元 2 4 元 2 4 元 2 4 元 2 4 元 2 4 元 2 4 元 3 2 2 4 元 3 2 2 4 元 3 2 4 元 3 2 2 2 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆 まぐろ水煮 | | | | じゃがいも・砂糖 | 油 | コンソメ・トマトピューレ・塩・ | 1 |
| 21 金 二 4 平 元 4 日 五 4 日 五 | ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 牛乳 | らいんげん豆 まぐろ水煮 | #L-101 | | | じゃがいも・砂糖 | 油 | コンソメ・トマトピューレ・佐・ | 840 |
| 21 金 年 24 月 년 24 月 년 24 才 | ご飯 牛乳 | まぐろ水煮 | 此或 | プロッコリー・にんじん | キャベツ・エカギ | | | こしょう・ケチャップ・中濃ソース | 1 |
| 21 金 学 24 月 ビ カ 4 オ | 牛乳 | | 此切 | | ココ・ン・上544さ | | | マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう | 3.1 |
| 21 金 学 24 月 ビ カ 4 オ | 牛乳 | | 此相 | 1 | | ご飯 | | | |
| 21 金 マバス 4 日 ビスカー | | | 牛乳 | | | | | | 863 |
| 24 月 ピカオ | | ぶた肉・大豆・豆腐 | | にんじん・にち | 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・てんめんじゃん・ 酒・塩・こしょう・醤油 | |
| 24 月 世 力 4 才 | バンサンスー | | | 小松菜・にんじん | | 春雨·砂糖 | ごま油・ごま | | 2.1 |
| 24 月 ビ カ コ 牛 オ | ご飯 | | | | | ご飯 | | | |
| カ カ コ 牛 オ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 855 |
| カ コ 牛 オ | 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・クチャップ・ ウスターソース・こしょう | |
| コ 4 オ | カラフルサラダ | まぐろ水煮 | | | キャベツ・黄パプリカ | 0 (11 0 | 油 | ウスターソース・こしょう 酢・塩・こしよう | 0.6 |
| 4 | <u> </u> | まくつ小魚 | | 小仏来・かパンリル | イヤ・ノ・黄ハフッル | コッペパン | 佃 | BF*塩*こしより | 2.6 |
| 1 | | | 牛乳 | | | 29.00 | | | 812 |
| 25 火 🕏 | <u> ナル</u> オムレツ | ◇プレーンオムレツ | 7.40 | | | | | | . 012 |
| | 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・ひよこ豆・ えんどう豆・ | | | | - , | *** | トマトピューレ・コンソメ・塩・ | |
| | ぶた肉と麦のトマトスープ | 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 | こしょう・ケチャップ | 3.6 |
| | キャラメルクリーム | | | | | キャラメルクリーム | | | |
| | ご飯 | | , | | | ご飯 | | | - |
| _ | 牛乳 | 人で抽より、パー・・ | 牛乳 | | | | 34. | | 816 |
| - | 子持ちししゃもフライ(2個) | ◇子持ちししゃもフライ | | 17) 18) | エわざ・推井・井戸 | Z3K-Made: | 油油油油 | `mai_their_x894-3×4- | - |
| | <u> ゆり豆腐</u> すまし汁 | とり肉・豆腐・高野豆腐 ぶた肉・かまぼこ | わかめ | にんじん・水菜 | 玉ねぎ・椎茸・枝豆 たけのこ・ごぼう・えのきたけ・ねぎ | 砂糖 | 油・ごま油 | 酒・塩・醤油 塩・こしょう・醤油・だし用かつお節 | 2.5 |
| | 9 まし <u>行</u> 黒パン | かため かまはこ | 422140 | にんしん・小来 | ichoc-cup-zoeich-we | 黒パン | | 後、こしょう・音価・たし用が・フルの即 | _ |
| | <u> </u> | | 牛乳 | | | ₩^ | | | 813 |
| | 十孔 とり肉とマカロニのクリーム煮 | とり肉・ベーコン | 十子し 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 | 919 |
| | フレンチサラダ | CyM | ミルクカルシウム | 小松菜・にんじん | | 小麦粉・マカロニ | ти / У - | フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう | |
| _ | , | | | いるなべてのしん | コイ・シーで帰りり | ◇りんご豆乳ゼリー | | マットマンママン "肝"値"にしより | 3.0 |
| | | | | | | ご飯 | | | |
| | 0んご豆乳ゼリー | | 牛乳 | | | _ AX | | | 827 |
| _ | りんご豆乳ゼリー ご飯 | | 1 40 | | しょうが・にんにく | 砂糖 | 油・ごま油 | 醤油・みりん | ``.' |
| | りんご豆乳ゼリー ご飯 牛乳 | ◇いかでん粉付 | | 1 | | EIN. A | | | |
| l l Ü | りんご豆乳ゼリー ご飯 | ◇いかでん粉付 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 | 2.4 |

6月学校給食栄養量(20回平均)

| U刀子以帕皮 | 不安里 (20) | at +4)/ | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------------------|----------------------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 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 | μд | mg | mg | mg | mg | g |
| 今月平均栄養量 | 832 | 33.1 | 24.1 | 457 | 4.9 | 532 | 0.9 | 0.7 | 59 | 2.7 | 7.1 |
| | | 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。※令マークの食品は加工品です。ペーコン、ハムは乳・卵抜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。