令和6年度

Bブロック（第一中，第二中，緑岡中，見川中，双葉台中，常澄中）

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
			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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
3	月	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	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でん粉	油・ごま油	みりん・酒・醤油	
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			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	
4	火	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	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	
5	水	ご飯					ご飯			832
		牛乳		牛乳						
		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・醤油	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			だし用かつお節	
6	木	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	
		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
7	金	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	
		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	玉ねぎ・椎茸・えのきたけ	でん粉		だし用かつお節・塩・酒・醤油	
10	月	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	2.3
		★納豆	納豆							
11	火	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	
		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			
12	水	ご飯					ご飯			876
		牛乳		牛乳						
		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	切干大根・きゅうり	ビーフン・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	2.3
		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	
13	木	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	3.0
		レモンゼリー					◇レモンゼリー			
14	金	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	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	

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価
			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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
17	月	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	
		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	2.7
		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・こんにゃく	油	だし用かつお節	
18	火	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・フライドチキンスパイス	
		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	3.5
		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	
19	水	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	1.9
20	木	★みとちゃん米パン いばらき美味しおDay					みとちゃん米パン			840
		牛乳 MITOごはん		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	
		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	3.1
21	金	ご飯					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・てんめんじゃん・酒・塩・こしょう・醤油	
		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	2.1
24	月	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	
		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	2.6
25	火	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	3.6
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
26	水	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	
27	木	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	3.0
		りんご豆乳ゼリー					◇りんご豆乳ゼリー			
28	金	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	2.4
		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	

6月学校給食栄養量（20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	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。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン，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。