

令和6年度

7月分 学校給食献立表

Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中)

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
		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		
1 月	ごはん					ごはん			844
	牛乳		牛乳						
	ますの西京焼き	◇ますの西京焼き							
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	1.9
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
2 火	ごはん MITOごはん					ごはん			836
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉の千切り炒め煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう・たけのこ・きくらげ・黄パプリカ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	
	ごまクリーミーサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ごまクリーミードレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	
	★納豆	納豆							
3 水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			803
	牛乳 MITOごはん		牛乳						
	オムレツのデミグラスソース	◇ブレンオムレツ						デミグラスソース・ケチャップ・トマトピューレ・赤ワイン・塩・こしょう	
	マスタードポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油	マスタード・コーンクリーミードレッシング・りんご酢・塩・こしょう	
	アルファベットパスタスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・エリンギ	マカロニ		白ワイン・オレガノ・塩・こしょう・コンソメ	
4 木	ごはん					ごはん			853
	牛乳		牛乳						
	かつおの南蛮漬け	◇かつおでん粉付			しょうが・ねぎ	砂糖	油	醤油・酢・一味唐辛子	
	切干大根の炒め煮	とり肉・油揚げ		にんじん	切干大根・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	
	夏野菜みそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ	茎わかめ	にんじん・さやいんげん	なす	じゃがいも		だし用かつお節	
5 金	黒パン					黒パン			861
	牛乳		牛乳						
	チリビーンズ	ぶた肉・大豆・ウインナー・赤いんげん豆		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・トマトピューレ・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	こんにゃく寒天		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	
	さくらんぼゼリー					◇さくらんぼゼリー			
8 月	ごはん MITOごはん					ごはん			843
	牛乳		牛乳						
	カラフル肉そばろ	ぶた肉・高野豆腐・ゼラチン		にんじん	にんにく・とうもろこし・枝豆・切干大根	砂糖	油	醤油・みりん・酒・オイスターソース	
	しょうがあえ			小松菜・水菜	もやし・しょうが			醤油	
	★穂々の空のカレースープ	とり肉・なると		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	米粉めん	油	コンソメ・カレー粉・塩・こしょう	
9 火	ごはん	我が家のおすすめ料理				ごはん			838
	味つけのり		味つけのり						
	牛乳		牛乳						
	ごはんがすすむ厚揚げと夏野菜のオイスター炒め	ぶた肉・かまぼこ・生揚げ		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・きくらげ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	塩・みりん・酒・醤油・オイスターソース	2.2
	きゅうりとこんにゃくの甘酢あえ			にんじん	きゅうり・キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま油	酢・塩・からし	

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	
			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		
10 水		丸パン					丸パン			896
		牛乳		牛乳						
		星形ハンバーグ	◇ハンバーグ			にんにく	砂糖・でん粉	油	醤油・白ワイン	
		イタリアンサラダ			水菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.6
		コーンクリームスープ	とり肉	脱脂粉乳・ミルクカルシウム・牛乳	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・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
11 木		ご飯					ご飯			832
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃも唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		
		ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・豆腐・卵・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ゴーヤ	砂糖・焼きふ	油・ごま油	酒・塩・こしょう・醤油	2.6
		じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		だし用かつお節	
12 金		コッペパン	パリ2024オリンピック・パラリンピック応援献立				コッペパン			863
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
		牛乳		牛乳						
		ホキのラタトゥユ添え	◇ホキフライ		トマト	玉ねぎ・なす・黄パプリカ		油	白ワイン・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・バジル	
		マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.3
		レンズ豆のスープ	レンズ豆		にんじん	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ			白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
		豆乳ブラマンジェ					◇豆乳ブラマンジェ			
16 火		ご飯					ご飯			877
		牛乳		牛乳						
		夏野菜のカレー	ぶた肉		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす	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・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
		ビーンズサラダ	ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		水菜・にんじん・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう	2.7
17 水		バターロールパン					バターロールパン			832
		牛乳		牛乳						
		バジルチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・バジルソース・バジル・塩・こしょう	
		ツナレモンサラダ	まぐろ水煮			キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・玉ねぎ・レモン果汁		油	塩・こしょう・からし	3.7
		宝石箱スープ	油揚げ・卵		赤パプリカ・ピーマン	黄パプリカ・大根・玉ねぎ・とうもろこし	でん粉	油	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう	
18 木		ご飯	MITOごはん				ご飯			801
		のりふりかけ		のりふりかけ						
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃん餃子(2個)	◇みとちゃん餃子					油		
		梅あえ				キャベツ・大根・きゅうり・梅		ごま	塩・醤油	2.9
		中華スープ	ぶた肉・豆腐・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・たけのこ・椎茸・ねぎ		油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油・ラー油	

7月学校給食栄養量(13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	845	33.4	24.2	451	4.8	457	0.9	0.7	55	2.9	7.0
		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。