

7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  |                  |                 |                           |             |          | 調味料他                                            | 栄養価<br>中学校生徒<br>エネルギー(kcal)<br>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  |          |                                                 |                                         |                      |
|         |                       | 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                   | MITOごはん      |                  |                 |                           |             | ごはん      |                                                 | 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                                            |                                         |                      |
| 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                              | 2.9                                     |                      |
| 2 火     | 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 |
|         | 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                                     |                                         | 3.6                  |
| 3 水     | 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                             |                                         |                      |
|         | 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                                         |                                         | 2.2                  |
| 4 木     | 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                                          |                                         |                      |
|         | 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                                        |                                         | 1.9                  |
| 5 金     | 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                                         |                                         | 2.8                  |
| 8 月     | ごはん                   |              |                  |                 |                           |             | ごはん      |                                                 | 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                                     |                      |
| 9 火     | ★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         | ◇フレンオムレツ     |                  |                 |                           |             |          | 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・コーンクリームドレッシング・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                           |                                         | 3.4                  |

| 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 | ご飯             | MITOごはん                     |          |                 |                                     | ご飯         |       |                                                           | 836   |     |
|      | 牛乳             |                             | 牛乳       |                 |                                     |            |       |                                                           |       |     |
|      | ぶた肉の千切り炒め煮     | ぶた肉                         |          | にんじん・<br>さやいんげん | 玉ねぎ・ごぼう・<br>たけのこ・きくらげ・<br>黄パプリカ     | こんにゃく・砂糖   | 油・ごま油 | 醤油・酒・みりん・<br>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                         |            |       | ごまクリームドレッシング・<br>醤油・酢・塩・こしょう                              |       | 2.5 |
|      | ★納豆            | 納豆                          |          |                 |                                     |            |       |                                                           |       |     |
| 11 木 | 黒パン            |                             |          |                 |                                     | 黒パン        |       |                                                           | 861   |     |
|      | 牛乳             |                             | 牛乳       |                 |                                     |            |       |                                                           |       |     |
|      | チリビーンズ         | ぶた肉・大豆・<br>ウインナー・<br>赤いんげん豆 |          | にんじん・パセリ        | にんにく・セロリ・<br>玉ねぎ                    | じゃがいも      | 油     | コンソメ・ケチャップ・<br>トマトピューレ・ウスターソース・<br>チリパウダー・塩・<br>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・<br>酢・塩・こしょう                                   |       | 2.9 |
|      | さくらんぼゼリー       |                             |          |                 |                                     | ◇さくらんぼゼリー  |       |                                                           |       |     |
| 12 金 | 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・<br>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                                                   |       |     |
| 16 火 | 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・<br>黄パプリカ                    |            | 油     | 白ワイン・ケチャップ・<br>中濃ソース・コンソメ・<br>バジル                         |       |     |
|      | マセドアンサラダ       |                             |          | にんじん            | きゅうり・玉ねぎ・<br>とうもろこし                 | じゃがいも      |       | マヨネーズノンエッグ・酢・<br>塩・こしょう                                   |       |     |
|      | レンズ豆のスープ       | レンズ豆                        |          | にんじん            | セロリ・玉ねぎ・<br>キャベツ・エリンギ               |            |       | 白ワイン・コンソメ・<br>塩・こしょう                                      |       | 3.3 |
|      | 豆乳ブラマンジェ       |                             |          |                 |                                     | ◇豆乳ブラマンジェ  |       |                                                           |       |     |
| 17 水 | ご飯             | MITOごはん                     |          |                 |                                     | ご飯         |       |                                                           | 843   |     |
|      | 牛乳             |                             | 牛乳       |                 |                                     |            |       |                                                           |       |     |
|      | カラフル肉そぼろ       | ぶた肉・高野豆腐・<br>ゼラチン           |          | にんじん            | にんにく・とうもろこし・<br>枝豆・切干大根             | 砂糖         | 油     | 醤油・みりん・酒・<br>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・<br>ねぎ                     | 米粉めん       | 油     | コンソメ・カレー粉・<br>塩・こしょう                                      |       | 2.7 |
| 18 木 | 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・<br>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・<br>きゅうり・玉ねぎ・<br>レモン果汁 |            | 油     | 塩・こしょう・からし                                                |       |     |
|      | 宝石箱スープ         | 油揚げ・卵                       |          | 赤パプリカ・<br>ピーマン  | 黄パプリカ・大根・<br>玉ねぎ・とうもろこし             | でん粉        | 油     | コンソメ・ローリエ・<br>塩・こしょう                                      |       | 3.7 |

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<br>全体の13~20% | 摂取エネルギー<br>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・卵抜き食品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。