

令和6年度

7月分 学校給食献立表

Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)
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	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)
1 月		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	2.9
		寒天サラダ	まぐろ水煮		水菜	キャベツ・きゅうり	こんにやく・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			
2 火		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		2.6
		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	
		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	
3 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・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	こんにやく・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	2.5
		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							
4 木		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					3.3	
		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
		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			
5 金		ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯		838	
		味つけのり		味つけのり						
		牛乳		牛乳					2.2	
		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
		きゅうりとこんにやくの甘酢あえ			にんじん	きゅうり・キャベツ	こんにやく・砂糖	ごま・油		酢・塩・からし
8 月		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	3.6
		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	
9 火		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					2.9	
		★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

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 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
				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	ごはん	MITOごはん					ごはん			843	
		牛乳			牛乳							
		カラフル肉そぼろ	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	2.7		
		★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			
11	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・ 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			
12	金	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			
16	火	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	2.8		
		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			
17	水	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		
18	木	★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	◇プレーンオムレツ						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	3.4		
		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			

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。