

8・9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 中学校生徒 エネルギー(kcal) 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		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		
8 / 27 火	ご飯					ご飯		874	
	牛乳		牛乳						
	大豆ミートカレー	ぶた肉・大豆		にんじん・赤パプリカ・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ソテーオニオン・りんご	じゃがいも	油		カレー粉・塩・こしょう・ケチャップ・クスターソース・カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②
	水菜のサラダ	まぐろ水煮		みずな・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	塩・こしょう	
28 水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		821	
	牛乳 MITOごはん		牛乳						
	太刀魚フライ	◇太刀魚フライ					油		
	ポテトとチキンのサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・にんじん	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・からし	
	冬瓜スープ	ベーコン・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・玉ねぎ・エリンギ			コンソメ・醤油・酒・塩・こしょう	3.2
29 木	ご飯					ご飯		811	
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油		コチュジャン・てんめんじかん・醤油・酒・みりん
		ナムル			にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油・塩・ラー油
	ワンタンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
30 金	ご飯					ご飯		803	
	牛乳		牛乳						
	いかの南蛮漬け	◇いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖・でん粉	油		醤油・みりん・酢・一味唐辛子
		香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま	醤油・塩
	具だくさん汁	ぶた肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根・ねぎ	こんにゃく	油	だし用かつお節	
9 / 2 月	ご飯 MITOごはん					ご飯		849	
	牛乳		牛乳						
	ピリ辛肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・きくらげ	じゃがいも・白滝・砂糖	油		豆板醤・醤油・みりん・コチュジャン
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・えのきたけ		ごま	醤油・塩
	★納豆	納豆							
3 火	ご飯					ご飯		828	
	牛乳		牛乳						
	肉しゅうまい	◇肉しゅうまい							
		焼きビーフン			にんじん・ピーマン	たけのこ・椎茸・キャベツ・黄パプリカ	ビーフン	油	塩・こしょう・カレー粉
	サンラータン	とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・もやし・しょうが	でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう・ラー油・酢	
4 水	ミルクパン					ミルクパン		814	
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
		ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			和風ドレッシング・マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう
	肉団子スープ	◇肉団子		にんじん・チンゲンサイ	セロリ・大根・玉ねぎ・しめじ	春雨		コンソメ・醤油・塩・こしょう	
5 木	ご飯					ご飯		818	
	牛乳		牛乳						
	あじのさんが焼き	◇あじさんが焼き			しょうが	砂糖・でん粉			醤油・みりん
		ごぼうサラダ	とり肉水煮		にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・醤油・塩・こしょう・からし
	わかめのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	
6 金	コッペパン					コッペパン		819	
	牛乳		牛乳						
	チキンソテー	とり肉			にんにく・しょうが	はちみつ・砂糖	油		醤油・酒・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
		かぼちゃとコーンのクリームスープ	ベーコン	牛乳・ミルクカルシウム・脱脂粉乳	にんじん・かぼちゃ	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう・ホワイトシチューパウダー
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
9 月	ご飯					ご飯		812	
	牛乳		牛乳						
	高野豆腐とじゃがいもの卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・酒・みりん・塩
		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
	わかめふりかけ		わかめふりかけ						
10 火	ご飯					ご飯		801	
	牛乳		牛乳						
	かわいい竜田揚げ	◇かわいい竜田揚					油		
		にらのごま酢あえ			にんじん・にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう
	根菜汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	さつまいも	油	だし用かつお節・塩	

日 曜	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							調味料他	栄養価 中学生・高校生 エネルギー(kcal) 食物繊維(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			
11	水	丸パン 牛乳		牛乳			丸パン				816
		ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ・エリンギ	砂糖	油	塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・赤ワイン		
		ベーコンポテト	ベーコン			玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油・バター	塩・こしょう・バジル	3.5	
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	セロリ・大根・玉ねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう		
12	木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				869
		いわしの梅煮 しょうがあげ	◇いわし梅煮			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが		醤油		
		ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん・さやいんげん	しょうが・大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒	2.3	
		コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				
13	金	チキンと野菜のトマト煮	とり肉・ウインナー		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ・ズッキーニ	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・塩・こしょう・バジル	803	
		クルトンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	クルトン	油	コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう		
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			3.1	
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				
17	火	麻婆豆腐 中華あえ	ぶた肉・豆腐 とり肉水煮		にんじん・にら 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ 切干大根・きゅうり	砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油 ごま・油・ごま油	豆板醤・中華だし・めんめんじかん・酒・醤油・塩・こしょう 酢・醤油	848 2.0	
		黒パン 牛乳		牛乳			黒パン			851	
		チキンとさつまいものシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ	さつまいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう		
		オニオンドレッシングサラダ ぶどうゼリー	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう		
19	木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			866	
		ツナそばろ ごまあえ	かつお油漬け			しょうが・切干大根	砂糖	油	醤油・酒・みりん		
		沢煮椀	ぶた肉・油揚げ・豆腐		小松菜・にんじん にんじん・みずな	キャベツ・もやし ごぼう・たけのこ・大根・椎茸・ねぎ	砂糖 砂糖	ごま	醤油 だし用かつお節・醤油・塩・こしょう	2.4	
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				
20	金	★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油		825	
		切干大根の炒め煮	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		
		野菜のカレースープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しめじ・玉ねぎ・キャベツ			コンソメ・カレー粉・醤油・塩・こしょう	2.3	
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				
24	火	さんまフライ ひじきの炒め煮 とん汁	◇さんまフライ 油揚げ ぶた肉・豆腐・みそ		ひじき にんじん	キャベツ 大根・ごぼう・しめじ・ねぎ	こんにゃく・砂糖 油	油	醤油・みりん だし用かつお節	882 2.1	
		バターロールパン 牛乳		牛乳			バターロールパン			805	
		オムレツ	◇ブレンオムレツ								
		なすのミートスパゲティ 野菜スープ	ぶた肉・ゼラチン とり肉		にんじん・ピーマン にんじん	にんにく・玉ねぎ・なす 玉ねぎ・しめじ・はくさい・セロリ	スパゲッティ	油	トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・オレガノ		
26	木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			863	
		豆腐の五目うま煮	ぶた肉・かまぼこ・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・きくらげ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒・オイスターソース・塩		
		パンサンスー パインゼリー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・塩・こしょう・からし	2.1	
		はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン				
27	金	チキンのハーブ揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ 麦入りトマトスープ	とり肉 ウインナー		しょうが・にんにく とうもろこし・キャベツ にんじん・トマト・パセリ	小麦粉・でん粉 セロリ・玉ねぎ・大根	油	塩・こしょう・醤油・酒・バジル コーンクリーム・ドレッシング・酢・塩・こしょう コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう	850 3.4		
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			833	
		チキンカレー	とり肉		にんじん・トマト・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・カレーブレン①・カレールー・カレーブレン②・ウスターソース・こしょう		
		寒天サラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・寒天		イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.7	

8・9月学校給食栄養量(23回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 μg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	833	32.5	24.0	462	4.5	495	0.9	0.7	47	2.7	7.9
		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。