

令和6年度

8・9月分 学校給食献立表

Bブロック(第一中、第二中、緑岡中、見川中、双葉台中、常澄中)

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 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	バターロールパン					バターロールパン			805
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇プレーンオムレツ							
		なすのミートスパゲティ	ぶた肉・ゼラチン		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・なす	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	
28	水	野菜スープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ・しめじ・はくさい・セロリ			コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・オレガノ	3.7
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		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・カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・ウスターソース・こしょう	
29	木	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	こんにやく寒天		イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.7
		★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			
		牛乳 MITOごはん		牛乳						
		太刀魚フライ	◇太刀魚フライ					油		
30	金	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	3.2
		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	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
9 / 2	月	麻婆豆腐	ぶた肉・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	豆板醤・中華だし・めんめんじきん・酒・醤油・塩・こしょう	2.0
		中華あえ	とり肉水煮		小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・油・ごま油	酢・醤油	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
9 / 2	月	肉しゅうまい	◇肉しゅうまい							828
		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	
3	火	はちみつパン					はちみつパン			850
		牛乳		牛乳						
		チキンのハーブ揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	塩・こしょう・醤油・酒・バジル	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・キャベツ			コーンクリームドレッシング・酢・塩・こしょう	
4	水	麦入りトマトスープ	ウインナー		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根	大麦	油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう	3.4
		ご飯					ご飯			
		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	
5	木	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	2.5
		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	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
6	金	ツナそぼろ	かつお油漬			しょうが・切干大根	砂糖	油	醤油・酒・みりん	866
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	
		沢煮椀	ぶた肉・油揚げ・豆腐		にんじん・みずな	ごぼう・たけのこ・大根・椎茸・ねぎ			だし用かつお節・醤油・塩・こしょう	
		MITOごはん					ご飯			
6	金	牛乳		牛乳						849
		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							
9	月	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	
10	火	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	2.3
		ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
10	火	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	3.3
		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	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
11	水	大豆ミートカレー	ぶた肉・大豆		にんじん・黄パプリカ・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・ウスターソース・カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②	874
		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	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名							調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食物繊維量(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			
12 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	2.4	
	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			
13 金	ご飯					ご飯			869	
	牛乳		牛乳							
	いわしの梅煮	◇いわし梅煮							2.3	
	しょうがあえ			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			
17 火	丸パン					丸パン			816	
	牛乳		牛乳							
	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・オリーブオイル	3.5	
	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・パセリ		
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			
18 水	ご飯					ご飯			882	
	牛乳		牛乳							
	さんまフライ	◇さんまフライ					油		2.1	
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		
とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・しめじ・ねぎ			だし用かつお節			
19 木	コッペパン					コッペパン			803	
	牛乳		牛乳							
	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・パセリ	3.1	
	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					
20 金	ご飯	いばらき美味しおDay				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	2.4	
	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								
24 火	黒パン					黒パン			851	
	牛乳		牛乳							
	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	2.9	
	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・きゅうり・玉ねぎ			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう		
ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー					
25 水	ご飯					ご飯			803	
	牛乳		牛乳							
	いかの南蛮漬	◇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	2.3	
	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			
26 木	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	3.5	
	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					
27 金	ご飯	MITOごはん				ご飯			825	
	牛乳		牛乳							
	★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		2.3	
	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			
30 月	ご飯					ご飯			863	
	牛乳		牛乳							
	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	2.1	
	パンサンズー	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		
パインゼリー					◇パインゼリー					

8・9月学校給食栄養量(23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	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18～20%	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。