

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 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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
8 / 27 火	ご飯					ご飯			833
	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・タレ・ブレードの・カレー粉・カレーフレーク④・ウスターソース・こしょう	
28 水	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
	ご飯					ご飯			866
	牛乳		牛乳						
ツナそばろ	かつお油漬け			しょうが・切干大根	砂糖	油	醤油・酒・みりん		
29 木	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.4
	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	
	はちみつパン					はちみつパン			
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		
30 金	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	3.4
	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	
	ご飯					ご飯			
牛乳		牛乳							
肉しゅうまい	◇肉しゅうまい								
9 / 2 月	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	2.4
	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	
	★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		
3 火	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							
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		
4 水	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	2.1
	パインゼリー					◇パインゼリー			
	ご飯					ご飯			
牛乳		牛乳							
ピビンバ	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	
5 木	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	2.4
	ワンダンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンダンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
	ご飯					ご飯			
牛乳		牛乳							
コッペパン					コッペパン				
6 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・牛乳・ソース・塩・こしょう・バジル	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			
ご飯					ご飯				
牛乳		牛乳							
さんまフライ	◇さんまフライ						油		
9 月	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	3.2
	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	
	バターロールパン					バターロールパン			
牛乳		牛乳							
オムレツ	◇ブレンオムレツ								
10 火	なすのミートスパゲティー	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	3.7
	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	
	ご飯					ご飯			
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		
11 水	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	2.5
	★納豆	納豆							
	ご飯					ご飯			
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		
12 木	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	2.3
	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	

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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
12 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	
	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	3.5
	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	
13 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		
	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	2.3
	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	
17 火	ご飯					ご飯			801
	牛乳		牛乳						
	◇かれい竜田揚げ	◇かれい竜田揚					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	2.3
	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	
18 水	ご飯					ご飯			848
	牛乳		牛乳						
	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	豆板糖・中華だし・めんめんじかん・酒・ 醤油・塩・こしょう	
	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	2.0
19 木	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	
	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	2.9
	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
20 金	ご飯 いばらき美味しおDay					ご飯			869
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮	◇いわし梅煮							
	しょうがあえ			小松菜	キャベツ・もやし・ しょうが			醤油	2.3
	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	
24 火	ご飯					ご飯			818
	牛乳		牛乳						
	◇あじさんが焼き	◇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	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	
25 水	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・クチャップ・ クスターソース・カレーブ레이크①・ カレールー・カレーブ레이크②	
	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	2.8
26 木	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	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	
27 金	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	2.4
	わかめふりかけ		わかめふりかけ						
30 月	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・クチャップ・ 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	

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13～20%	摂取脂質 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いません。
 ※ 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。