

4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
		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(㎉)
		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)
10 木	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳						838
	チキンのクリームシチュー	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・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・生クリーム	コンソメ・塩・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 まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ		油	りんご酢・塩・こしょう	2.9
11 金	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						801
	ハンバーグ香味ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
	おかかあえ	かつお節		にんじん・みずな	キャベツ・もやし			醤油	2.3
	みそけんちん汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	里芋	油	だし用かつお節	
14 月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						867
	春巻き	◇野菜春巻					油		
	焼きビーフン	ぶた肉		にんじん・ピーマン	椎茸・キャベツ	ビーフン	油	塩・こしょう	2.5
	★チンゲンサイと卵のスープ	ベーコン・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ねぎ			中華だし・塩・こしょう・醤油	
15 火	黒パン	MITOごはん				黒パン			
	牛乳		牛乳						852
	★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		
	ペンネとブロッコリーのバジルソテー	ベーコン		ブロッコリー・赤パプリカ	にんにく・とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・バジルソース	3.1
	春野菜のコンソメスープ	とり肉・レンズ豆		にんじん	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	
16 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						848
	いわしカレーみそ煮	◇いわしカレーみそ煮							
	からしあえ			水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	1.9
	生揚げと大根のそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん	しょうが・大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	
17 木	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						809
	ポークビーンズ	ぶた肉・いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう	
	フレンチサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ			フレンチドレッシング・りんご酢・塩・こしょう	2.9
	いちごジャム					◇いちごジャム			
18 金	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						824
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	
	切干大根のサラダ	まぐろ水煮		小松菜	切干大根・キャベツ			和風ごまドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	2.4
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	

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)
21	月	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						824	
		チキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク・カレールー・こしょう		
		海そうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	2.7	
22	火	スパゲッティボロネーゼ	牛肉・ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	しょうが・にんにく・セロリ・玉ねぎ・ソテーオニオン	スパゲッティ	油	白ワイン・コンソメ・塩・ウスターソース・ケチャップ・ロリエ		
		牛乳		牛乳						761	
		オムレツ	◇プレーンオムレツ								
		ポテトサラダ			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	3.0	
23	水	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						802	
		いかのかりん揚げ	◇いかでん粉付				砂糖	油	醤油・みりん		
		しょうがあえ			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	2.1	
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節		
24	木	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						813	
		フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・こしょう・フライドチキンシーズニング		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・玉ねぎ		油	コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう	3.3	
		ウインナーのミルクスープ	ウインナー	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい	じゃがいも	油・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう		
25	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						871	
		マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・塩・こしょう・醤油・酒		
		パンサンズー	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま油・ごま	塩・酢・醤油	2.3	
28	月	ご飯	MITOごはん				ご飯				
		牛乳		牛乳						846	
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・醤油		
		大根とキャベツの昆布あえ		塩昆布	小松菜	大根・キャベツ		ごま油	塩	2.2	
		★納豆	納豆								
30	水	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						818	
		さばの塩焼き	◇さば塩焼								
		ひじきの炒め煮	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.2	
		大根のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節		

4月学校給食栄養量(14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
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg
今月平均栄養量	823	32.5	23.6	437	4.8	498	0.9	0.7	51	2.6
		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、戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。