

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 中学校生物 エネルギー・食料 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			
1	木	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン				
		牛乳	MITOごはん		牛乳					829	
		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	じゃがいも・砂糖	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		
		パスタサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.1	
2	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						818	
		子持ちししゃも磯辺フライ(2本)	◇子持ちししゃも磯辺フライ					油			
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.4	
7	水	生揚げと大根の炒め煮	とり肉・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・ごま油	醤油・みりん・酒		
		ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						859	
		かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつおでん粉付			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	醤油・みりん・酒		
8	木	もやしサラダ	我が家のおすすめ料理	とり肉水煮		小松菜	もやし	砂糖	油・ごま油	醤油・酢・塩	2.3
		あごだしの健康みそ汁	豆腐・みそ		にんじん	大根・キャベツ・ねぎ			だし用あご		
		はちみつパン					はちみつパン				
		牛乳		牛乳						842	
9	金	みそポークシチュー	ぶた肉・みそ	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・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・マスタード		
		コールスローサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・レモン果汁			コールスロードレッシング・塩・こしょう	3.2	
		ご飯	MITOごはん				ご飯				
		牛乳		牛乳						823	
12	月	じゃがいものカレーそばろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	酒・醤油・みりん・カレー粉		
		香りあえ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油・塩	2.5	
		★納豆	納豆								
		ご飯					ご飯				
13	火	牛乳		牛乳						856	
		マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐		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	中濃だし・豆板醤・てんめんじかん・酒・塩・こしょう・醤油		
		ピーフンサラダ			小松菜・にんじん	切干大根・もやし	ピーフン・砂糖	ごま油	醤油・酢	1.9	
		バターロールパン					バターロールパン				
14	水	牛乳		牛乳						780	
		タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが			塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油		
		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	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.8	
		ウインナーとポテトのスープ煮	ウインナー		にんじん・パセリ	セロリ・大根・玉ねぎ	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ		
15	木	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						856	
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・カスターソース・デミグラスソース・ハヤシブレイク・塩・こしょう・白ワイン・ローリエ		
		ツナレモンサラダ	まぐろ水煮			キャベツ・黄ピーマン・きゅうり・玉ねぎ・レモン果汁		油	マスタード・塩・こしょう	2.2	
16	金	パインアップル(台湾産)				パインアップル					
		ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						820	
		オムレツ	◇ブレンオムレツ								
16	金	ポテトサラダ	まぐろ水煮		にんじん	玉ねぎ・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも	油	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.5	
		麦と野菜のスープ	とり肉		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	大麦・砂糖	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・オレガノ		
		ご飯	MITOごはん				ご飯				
		牛乳		牛乳						795	
16	金	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ					油			
		切干大根の炒め煮	さつま揚げ	昆布	にんじん	切干大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.5	
		五目みそスープ	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	にんにく・キャベツ・しめじ・もやし・ねぎ		油	中華だし		

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)
19 月	ご飯					ご飯			849
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレー・プレーター・カレー・ルー・トマトピューレ・ ケチャップ・ウスターソース・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		油	酢・塩・こしょう	2.7
20 火	コッペパン	いばらき美味しおDay				コッペパン			774
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ			にんにく・玉ねぎ	はちみつ	油	醤油・マスタード・白ワイン・こしょう	
	ペンネソテー	ベーコン		ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトソース	3.9
	野菜と豆のスープ	ひよこ豆・ えんどう豆・ 赤いんげん豆		にんじん・水菜	キャベツ・玉ねぎ・ セロリ・エリンギ			バジルソース・コンソメ・塩・こしょう	
21 水	ご飯					ご飯			883
	牛乳		牛乳						
	とり肉の台湾唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・五香粉・塩	
	春雨のあえもの			にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・酢	2.5
	サンラータン	ぶた肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	しめじ・しょうが・ねぎ	でん粉		中華だし・醤油・酢・塩・こしょう・ ラー油	
22 木	ミルクパン					ミルクパン			839
	牛乳		牛乳						
	チリピーンズ	ぶた肉・大豆・ 赤いんげん豆・ウインナー		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	
	水菜とチキンのサラダ	とり肉水煮		水菜	キャベツ・きゅうり			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
23 金	ご飯	MITOごはん				ご飯			881
	牛乳		牛乳						
	さわらの照り焼き	◇さわらの照焼き							
	ごま酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩	2.3
	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	
	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子			
26 月	ご飯	MITOごはん				ご飯			817
	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	
	おかかあえ	かまぼこ・かつお節		小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	2.4
	のりふりかけ		のりふりかけ						
27 火	コッペパン					コッペパン			790
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃひき肉フライ	◇かぼちゃひき肉フライ					油		
	かいそうサラダ	まぐろ油漬	わかめ・まわかめ・ 昆布・ふのり・とさかのり		キャベツ・きゅうり・ とうもろこし	砂糖	油	オニオンドレッシング・醤油・酢・ こしょう	3.6
	ポテトのスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
28 水	ご飯					ご飯			819
	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	
	炒り豆腐	ぶた肉・豆腐	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖	油	醤油・みりん	2.4
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	大根・玉ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
29 木	黒パン					黒パン			828
	牛乳		牛乳						
	クリームチキンシチュー	とり肉・白いんげん豆・ ウインナー	牛乳・脱脂粉乳・チーズ・ ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ ローリエ	
	ごぼうとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん・水菜	ごぼう・キャベツ		油	コーンクリーミードレッシング・酢・ 塩・こしょう	3.0
30 金	ご飯					ご飯			829
	牛乳		牛乳						
	肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい							
	大豆いりサラダ	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			ごま・フレッシュ・塩・酢・醤油・こしょう	2.3
	大根とこんにゃくの煮物	とり肉・高野豆腐・ちくわ		にんじん	大根	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	

5月学校給食栄養量(20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	g	g
今月平均栄養量	829	32.3	23.6	427	4.2	491	0.9	0.7	46	2.8	9.2
		16%	27.0%								
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・卵抜きのお肉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。