

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 後 エ ネルギー (kcal) 食 塩 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			
2 月	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳						856	
	かつおそばろ	かつお油漬け			切干大根・しょうが・枝豆	砂糖		醤油・酒		
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.6	
	わかめとじゃがいものみそ汁	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		
3 火	タコライス	ご飯 我が家のおすすめ料理 タコライスの具	ぶた肉・大豆	チーズ	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・とうもろこし	砂糖	油	コンソメ・ケチャップ・醤油・塩・こしょう・チリパウダー	846
	牛乳			牛乳						
	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	2.6
	メロンクリームソーダゼリー						メロンクリームソーダゼリー			
4 水	ミルクパン						ミルクパン			
	牛乳		牛乳							845
	チキンのシトラスソース	とり肉			にんにく・マーマレード・レモン果汁	でん粉・砂糖	油	塩・こしょう・酒・醤油		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう		3.5
	ウインナーと野菜のカレースープ	ウインナー		にんじん・小松菜	にんにく・セロリ・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉		
5 木	ご飯	MITOごはん				ご飯				
	牛乳		牛乳							840
	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	じゃがいも・白滝・砂糖	油	豆板醤・コチュジャン・醤油・みりん		
	香りและ★納豆	納豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	青しそドレッシング・酢・塩		2.4
6 金	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							816
	子持ちししゃもフライ(2個)	◇ししゃも子持ちフライ					油			
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子		2.4
	かきたま汁	とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・えのきたけ・ねぎ	でん粉		だし用かつお節・醤油・塩		
9 月	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							846
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・ハヤシフレック・塩・こしょう・コンソメ・オリーブ・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	塩・こしょう		2.6
10 火	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							807
	いかの南蛮漬け	◇いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酒・酢		
	にらともやしのおひたし			にら・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油	醤油・塩・こしょう		2.4
	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		
11 水	丸パン					丸パン				
	牛乳		牛乳							806
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		にんじん	玉ねぎ・しめじ	砂糖	油	トマトピューレ・こしょう・中濃ソース・デミグラスソース・ケチャップ		
	ミルクポテト		ミルクカルシウム	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・生クリーム・バター	コンソメ・塩・こしょう		3.4
	野菜コンソメスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし			コンソメ・塩・こしょう		
12 木	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							814
	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	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん		
	からしあえ			小松菜	キャベツ・もやし			醤油・からし		2.4
	手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ	わかめ			砂糖	ごま	醤油・酒・みりん・塩		
13 金	はちみつパン					はちみつパン				
	牛乳		牛乳							858
	ホキフライ	◇ホキフライ					油			
	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		3.3
	豆と野菜のトマトスープ	とり肉・いんげん豆		にんじん・トマト・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ			コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう		
16 月	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							822
	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・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		
	切り干し大根のサラダ	とり肉水煮			切干大根・キャベツ・きゅうり		ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう・からし		2.1

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	
				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		中学校生食 エネルギー(kcal) 食物繊維(g)	
17 火		ご飯	MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						814	
		アジフライ	◇アジフライ					油	中濃ソース		
		ごま酢あえ	とり肉水煮		小松菜	きゅうり・キャベツ・切干大根		ごま・ごま油・油	酢・醤油・塩・からし	2.1	
		★柔甘ねぎのすまし汁	豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん	椎茸・たけのこ・大根・柔甘ねぎ	麩		だし用かつお節・醤油・塩		
18 水		黒パン					黒パン				
		牛乳		牛乳						800	
		ミートボールのクリームシチュー	ベーコン・◇肉団子	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	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・オレガノ		
		寒天サラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天		オニオンドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	3.2	
19 木		ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						825	
		さばの香味ねぎソース	◇さば塩焼			にんにく・しょうが・ねぎ	砂糖・でん粉	ごま油	醤油・みりん		
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ			醤油	2.5	
		具だくさん汁	ぶた肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく		だし用かつお節		
20 金		コッペパン	いばらき美味しお給食				コッペパン				
		牛乳		牛乳						825	
		チキンとポテトの揚げ煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	でん粉・じゃがいも・砂糖	油	塩・酒・醤油・ケチャップ・みりん		
		大豆とツナのサラダ	まぐろ油漬け・大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	和風ドレッシング・マヨネーズ/ノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.0	
		キャラメルクリーム					◇キャラメルクリーム				
23 月		ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						816	
		厚焼き卵	◇厚焼卵								
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・さつま揚げ	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう・キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.5	
		野菜の豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	大根・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節		
24 火	市産	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						863	
		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	カレーブレイク・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		
25 水	有機栽培	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	2.7	
		コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳						805	
		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・醤油・塩・カレー粉		
		ペンネパジルトマトソテー	まぐろ水煮		ピーマン	玉ねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ	油	コンソメ・ケチャップ・パジルトソース・こしょう	3.6	
26 木	じやがいも	マセドアンスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ		
		ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						800	
		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・てんめんじやん・醤油・酒・みりん		
		ナムル			小松菜・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	
27 金	使用	ワンタンスープ	とり肉		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		
		きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・砂糖	油	塩		
		牛乳		牛乳						809	
		チキンのトマトクリーム煮	とり肉・ウインナー	牛乳・ミルクカルシウム・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・トマトソース		
		シェルパスタサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ	マカロニ		マヨネーズ/ノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし	2.8	
30 月		ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						821	
		親子煮	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩		
		春雨サラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油	酢・塩・醤油・からし	2.2	
		味付けのり		味付けのり							

6月学校給食栄養量(21回平均)

栄養素単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	825	31.3 15%	23.5 25.6%	429	4.5	517	0.9	0.7	48	2.7	9.3
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。