

6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(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		食糧摂取量(g)
2 月	ご飯					ご飯			825
	牛乳		牛乳						
	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	2.5
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ			醤油	
	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・こんにやく		だし用かつお節	
3 火	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	3.6
	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・パジャルソース・こしょう	
	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	
4 水	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	2.1
	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	
5 木	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		3.3
	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	
	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	
6 金	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・ハヤシブレイク・塩・こしょう・コンソメ・赤ワイン・ローリエ	2.6
	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	
9 月	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						816
	厚焼き卵	◇厚焼卵							2.5
	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	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん	
	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	
10 火	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・こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	2.4
	からしあえ			小松菜	キャベツ・もやし			醤油・からし	
	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	
11 水	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	2.1
	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	
	★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	
12 木	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	2.8
	シェールパスタサラダ	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	
13 金	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	2.7
	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			コールスロートドレッシング・酢・塩・こしょう	
16 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	2.2
	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	
	味付けのり		味付けのり						

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			
17	火	丸パン 牛乳		牛乳				丸パン			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		
18	水	ご飯 牛乳		牛乳				ご飯			807
		いかの南蛮漬	◇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		
19	木	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン			825
		チキンとポテトの揚げ煮	とり肉		にんじん・きやいろんげん	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				
20	金	ご飯 牛乳	いばらき美味しお給食					ご飯			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
		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		
23	月	ご飯 牛乳	MITOごはん					ご飯			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			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
		ミルクパン						ミルクパン			
24	火	牛乳		牛乳							845
		チキンのシラスソース	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		
25	水	ご飯 牛乳		牛乳				ご飯			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		
26	木	黒パン 牛乳		牛乳				黒パン			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
		ご飯 牛乳		牛乳				ご飯			856
27	金	かつおそば	かつお油漬			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		
		ご飯 タコライス	我が家のおすすめ料理				ご飯				
30	月	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				

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	23.5	429	4.5	517	0.9	0.7	48	2.7	9.3
		15%	25.6%								
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。