

7月分 学校給食献立表

令和7年度
Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中)
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(㎉) 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	火	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳					812	
		あじのレモンソース	◇あじ濃粉付			レモン果汁	砂糖	油	酒・醤油	
		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	
		★穂々の空のみそスープ	とり肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・しめじ・ねぎ	米粉めん	油	醤油・だし用かつお節	
2	水	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳					807	
		オムレツ	◇オムレツ							
		ラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン・トマト	にんにく・玉ねぎ・ なす・黄ピーマン		油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
		コーンのクリームスープ	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・とうもろこし・ クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
3	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					841	
		ソースカツ	◇とんかつ				砂糖	油	酒・中濃ソース・ ウスターソース・ケチャップ	
		しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	
		もずくのみそ汁	とり肉・油揚げ・豆腐・みそ	もずく	にんじん	玉ねぎ・切干大根・ えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	
4	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					876	
		夏野菜のカレー	ぶた肉		にんじん・ ピーマン・ トマト	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・なす・とうもろこし	じゃがいも	油	カレー粉・カレーフレーク・ カレールー・ケチャップ・ ウスターソース・こしょう	
		ピーンズサラダ	まぐろ水煮・ひよこ豆・ えんどう豆・赤いんげん豆		小松菜・にんじん	キャベツ		油	りんご酢・塩・こしょう	
7	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					883	
		肉団子の黒酢炒め	◇肉団子・生揚げ		にんじん・ ピーマン・ 赤ピーマン	しょうが・玉ねぎ・ れんこん・しめじ	じゃがいも・砂糖・ でん粉	油	みりん・酒・塩・醤油・黒酢	
		バンバンジーサラダ	とり肉水煮		にんじん	もやし・きゅうり			棒々鶏ドレッシング・酢・ 塩・こしょう	
8	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					826	
		さばの塩こうじ焼き	◇さば塩こうじ漬							
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	
		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	
9	水	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳					793	
		星形ハンバーグマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・ レモン果汁		油	醤油・マスタード・白ワイン・ こしょう	
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・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	
		豆と野菜のスープ	とり肉・ひよこ豆・ えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん	にんにく・玉ねぎ・キャベツ		油	白ワイン・コンソメ・塩・ こしょう・オレガノ	
10	木	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳					867	
		じゃがいものそばろ煮	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	
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	
		★納豆	納豆							
11	金	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳					827	
		たらあおさフライ	◇たらあおさフライ					油		
		ごぼうサラダ	まぐろ水煮			ごぼう・キャベツ・ きゅうり		ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・ 酢・塩・こしょう	
		チキントマトスープ	とり肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・ はくさい	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・ トマトピューレ	

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)
14 月	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						864
	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	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・酒・塩・こしょう・醤油	
	バンサンスー	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油	2.1
15 火	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						842
	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	
	切り昆布の煮物	さつま揚げ・大豆	昆布	にんじん	切干大根	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.7
	なすと豆腐のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・なす	じゃがいも		だし用かつお節	
16 水	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						814
	ボークビーンズ	ぶた肉・いんげん豆		にんじん・トマト	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	
	コールスローサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	フレンチドレッシング・りんご酢・塩・こしょう	3.0
	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー			
17 木	ご飯	MITOごはん 台南市産マンゴー				ご飯			
	牛乳		牛乳						831
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油		
	ツナと寒天のあえもの	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天・砂糖	油・ごま油	醤油・酢・塩・こしょう・からし	2.4
	サンラータン	とり肉・豆腐・卵		にんじん	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	
	マンゴー(台南市産)				マンゴー				
18 金	黒パン					黒パン			
	牛乳		牛乳						799
	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	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
	ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	2.9

7月学校給食栄養量(14回平均)											
栄養素単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均栄養量	834	32.1	23.9	450	4.7	479	0.9	0.7	53	2.7	9.2
		15%	25.8%								
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・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。



令和6年11月に水戸市と台南市は「友好交流都市」となりました。

この交流を記念して、今月の給食では水戸市で初の「台南市産マンゴー」を提供します。



マンゴーは暖かい地域で栽培されるフルーツです。日本ではハウスで栽培されますが、温暖な台湾では露地栽培が主流で特産品となっています。マンゴーの旬は、5月から7月で、特に6月から7月に最盛期を迎えます。

南に位置する「台南市」は台湾全体の8割を生産し、そこで収穫される「愛文（アップル）マンゴー」は人気の品種です。アップルマンゴーは、熟すと果皮がリンゴのように赤くなるマンゴーの総称で、濃厚な甘みと滑らかな食感が特徴で酸味も程良く、香りも楽しめます。今回、給食で提供するのは、このアップルマンゴーです。

ビタミンAやビタミンCが豊富で、目にも良い効果があるほか、体の調子を整えるなど、栄養素がたくさん含まれているフルーツです。

