

7月分 学校給食献立表

令和7年度
Bブロック(第一中、第二中、緑岡中、見川中、双葉台中、常澄中)
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(kcal) 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	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	3.6
		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	
2	水	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	2.5
		★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	
3	木	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
4	金	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	
		パンパンジーサラダ	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	2.0
7	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	
		パンサンスー	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
8	火	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	3.5
		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	
9	水	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳					867	
		じゃがいものそぼろ煮	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	2.4
		★納豆	納豆							
10	木	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	3.4
		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	
11	金	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	

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	
14 月	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
15 火	バターロールパン					バターロールパン		
	牛乳		牛乳					814
	ポークビーンズ	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	フレッシュドレッシング・りんご酢・塩・こしょう
	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー		
16 水	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
	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			
17 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
18 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
	ビーンズサラダ	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月学校給食栄養量(14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
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg
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。



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。

