

7月分 学校給食献立表

令和7年度
Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)
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	
			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				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	2.8	
2	水	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			棒棒鶏ドレッシング・酢・塩・こしょう	2.0	
3	木	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	
4	金	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	2.8	
		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	
7	月	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		
8	火	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							
9	水	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		
10	木	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		
11	金	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	

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		
14 月	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
15 火	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				
16 水	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	2.2
	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	
17 木	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			
18 金	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	

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・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。

