

8・9月分 学校給食献立表

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						調味料他	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			
		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		
8 / 27 水	スパゲッティボロネーゼ	牛肉・ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・パセリ・ピーマン	しょうが・にんにく・セロリ・玉ねぎ・ソテーオニオン	スパゲッティ	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ローリエ	811
	牛乳		牛乳						
	カップグラタン					◇野菜カップグラタン			3.0
	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			キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう	
28 木	ご飯					ご飯			805
	牛乳		牛乳						
	いかにかりん揚げ	◇いかにでん粉付				砂糖	油	醤油・みりん	2.1
	おかかあえ	かつお節		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし			醤油	
29 金	なすのみそ汁	ぶた肉・油揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・なす	じゃがいも	油	だし用かつお節	772
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						3.1
	チキンのクリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・チーズ・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	
9 / 1 月	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく		油	酢・塩・こしょう・醤油・みりん	813
	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
	ご飯					ご飯			2.6
	牛乳		牛乳						
2 火	子持ちししゃも唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		807
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・豆腐・卵・かつお節		にんじん	玉ねぎ・にがうり	砂糖・焼きふ	油・ごま油	酒・塩・こしょう・醤油	
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		だし用かつお節	2.5
	ご飯					ご飯			
3 水	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			にんじん・小松菜	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油・塩	3.1
	ワンタンスープ	とり肉・なると		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	
4 木	ミルクパン					ミルクパン			856
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油		2.3
	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	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
5 金	野菜の豆乳スープ	とり肉・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい		油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	805
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						892
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	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・パプリカ・塩・こしょう・白ワイン・ローリエ	
8 月	小松菜サラダ	とり肉水煮		小松菜	きゅうり・キャベツ・黄ピーマン			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	860
	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳						3.6
	ハンバーグガーリックソース	◇ハンバーグ			にんにく・玉ねぎ	はちみつ	油	醤油・マスタード・こしょう	
9 火	ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	892
	チキンと豆のトマトスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		油	トマトピューレ・コンソメ・ケチャップ・塩・こしょう	
	ご飯					ご飯			2.4
	牛乳		牛乳						
10 水	さわらの西京焼き	◇さわら西京焼			キャベツ・きゅうり・大根・しょうが			醤油・塩	860
	塩キャベツあえ								
	豚肉と生揚げの煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒	2.6
	ご飯					ご飯			
11 木	牛乳		牛乳						820
	肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	しょうが・にんにく・ごぼう	砂糖	油・ごま油	塩・酒・醤油	
	れんこんサラダ	大豆			キャベツ・きゅうり・れんこん			マヨネーズ・ノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう	2.3
	すまし汁	とり肉・豆腐		にんじん・小松菜	はくさい・椎茸・大根・ねぎ			醤油・塩・酒・だし用かつお節	
10 水	コッペパン					コッペパン			820
	牛乳		牛乳						
	ミートボールのクリーム煮	◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・チーズ・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	3.2
	フレンチサラダ	まぐろ水煮			キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・黄ピーマン		油	酢・塩・こしょう	
11 木	いちごジャム					いちごジャム			803
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						2.3
	とり肉の塩レモン唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	酒・塩・醤油	
11 木	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.3
	大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・チンゲンサイ	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	

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			
12 金	ごはん					ごはん			805	
	牛乳		牛乳							
	あじの香味ソース	◇あじ濃粉付			ねぎ・しょうが	砂糖	油・ごま油	酒・醤油・酢		
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが			醤油		
16 火	冬瓜スープ	とり肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・玉ねぎ・椎茸			中華だし・塩・こしょう・醤油・酒	860	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	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	カレーフレーク・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		
17 水	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.8	
	丸パン	我が家のおすすめ料理				丸パン				802
	牛乳		牛乳							
	タラフライ	◇たらフライ					油			
18 木	かぼちゃラタトゥイユ	ベーコン・まぐろ水煮		ピーマン・トマト・かぼちゃ	にんにく・黄ピーマン・ 玉ねぎ・なす	砂糖	油	コンソメ・こしょう・塩	3.9	
	コンソメスープ	とり肉		にんじん・小松菜	セロリ・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	コンソメ・醤油・塩・こしょう		
	ごはん					ごはん				808
	牛乳		牛乳							
19 金	豆腐の中華煮	ぶた肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・椎茸・ 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	オイスターソース・中華だし・ 醤油・塩・こしょう	2.0	
	ビーフンサラダ			小松菜・にんじん	きゅうり・もやし	ビーフン		塩中華ドレッシング・酢・塩・ こしょう		
	黒パン					黒パン				774
	牛乳		牛乳							
22 月	オムレツデミソースかけ	◇プレーンオムレツ						デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン	3.4	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう		
	麦とポテトのスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい	大麦・じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう		
	ごはん	MITOごはん				ごはん				867
牛乳		牛乳								
24 水	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	醤油・みりん	2.4	
	きゅうりと枝豆の香りあえ			にんじん	きゅうり・枝豆・キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・塩		
	★納豆	納豆								800
	バターロールパン					バターロールパン				
25 木	牛乳		牛乳						852	
	チキンソテー	とり肉			にんにく・しょうが	はちみつ・砂糖	油	醤油・白ワイン・塩・こしょう		
	マカロニサラダ			にんじん・小松菜	きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう		
	ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・ 大根・しめじ			コンソメ・塩・こしょう		
26 金	ごはん	MITOごはん				ごはん			814	
	牛乳		牛乳							
	★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油			
	大豆の磯煮	大豆・ちくわ	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	醤油・みりん		
29 月	みそけんちん汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	こんにゃく・里芋	油	だし用かつお節	2.8	
	コッペパン					コッペパン				804
	牛乳		牛乳							
	チリビーンズ	ぶた肉・大豆・ 鶏いんげん豆・ ウインナー		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ ウスターソース・チリペッパー・ 塩・こしょう・ローリエ		
30 火	水菜とチキンのサラダ	とり肉水煮		水菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	2.9	
	チョコクリーム					チョコクリーム				838
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
30 火	いわしのみぞれ煮	◇いわしみぞれ煮							2.4	
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ	昆布	にんじん	切干大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒		
	さつまいも汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	さつまいも		だし用かつお節		

8・9月学校給食栄養量(23回平均)

栄養素	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
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	820	32.3	23.5	428	5.1	505	1.1	0.7	51	2.8	9.0
		16%	26.0%								
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。