

8・9月分 学校給食献立表

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		
8 / 27	水	ご飯				ご飯			807	
		牛乳	牛乳							
		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・てんめんじかん・ 醤油・酒・みりん	2.5	
		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		
	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			
28	木	コッペパン				コッペパン			772	
		牛乳	牛乳							
		チキンのクリームシチュー	とり肉	牛乳・風船豚肉・ 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	3.1
		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		
	ぶどうゼリー				◇ぶどうゼリー					
29	金	ご飯 MITOごはん				ご飯			852	
		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		2.8	
		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
	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			
9 / 1	月	ご飯				ご飯			805	
		牛乳	牛乳							
		いかのかりん揚げ	◇いかでん粉付			砂糖	油	醤油・みりん	2.1	
		おおかあえ	かつお節	にんじん・小松菜	キャベツ・もやし			醤油		
	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			
2	火	はちみつパン				はちみつパン			805	
		牛乳	牛乳							
		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	3.6	
		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		
	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			
3	水	ご飯 MITOごはん				ご飯			867	
		牛乳	牛乳							
		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								
4	木	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		3.9	
		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		
	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			
5	金	ご飯				ご飯			860	
		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・ クスターソース・こしょう	2.8	
		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		
8	月	ご飯				ご飯			813	
		牛乳	牛乳				油			
		子持ちししゃも唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ						2.6	
		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			
9	火	バターロールパン				バターロールパン			800	
		牛乳	牛乳							
		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	3.4	
		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			
10	水	ご飯				ご飯			808	
		牛乳	牛乳							
		豆腐の中華煮	ぶた肉・豆腐	にんじん・タンパク質	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	
		ピーマンサラダ		小松菜・にんじん	きゅうり・もやし	ピーマン		塩中華ドレッシング・酢・塩・ こしょう		
11	木	コッペパン				コッペパン			814	
		牛乳	牛乳							
		チリピーンズ	ぶた肉・大豆・ 赤いんげん豆・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・ クスターソース・チリパウダー・ 塩・こしょう・ローリエ	2.9	
		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		
	チョコクリーム				チョコクリーム					

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			
12	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳						860	
		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	2.6	
		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		
16	火	コッペパン					コッペパン				
		牛乳		牛乳							820
		ミートボールのクリーム煮	◇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		
		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	3.2	
		いちごジャム					いちごジャム				
17	水	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							892
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼								
		塩キャベツあえ				キャベツ・きゅうり・大根・しょうが			醤油・塩	2.4	
		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		
18	木	黒パン					黒パン				
		牛乳		牛乳							774
		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		
		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	3.4	
		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		
19	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							803
		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		
		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		
22	月	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							805
		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	2.4	
		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		
24	水	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							804
		親子煮	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	塩・みりん・酒・醤油		
		ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油・油・ごま	酢・醤油・塩	2.0	
25	木	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳							800
		野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油			
		ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・黄ピーマン	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	3.1	
		野菜の豆乳スープ	とり肉・ひよこ豆・えんどう豆・煮いんげん豆・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		
26	金	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							856
		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・ハヤシソース・塩・こしょう・赤ワイン・ローリエ		
		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	2.3	
29	月	ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳							838
		いわしのみぞれ煮	◇いわしみぞれ煮								
		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	2.4	
		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		
30	火	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		
		牛乳		牛乳							811
		カップグラタン					◇野菜カップグラタン				
		ビーンズサラダ	まぐろ水煮・ひよこ豆・えんどう豆・煮いんげん豆			キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう	3.0	

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。ペーコン、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。