

8・9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 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			803
		牛乳		牛乳						
		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	2.3
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	
		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	
28	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	
29	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・ウスターソース・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	
		9 / 1	月	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
牛乳				牛乳				◇野菜カップグラタン		
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	
2	火			ご飯	MITOごはん				ご飯	
		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							
3	水	ご飯					ご飯			813
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃも唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		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	
4	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・塩・黒胡椒・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			
5	金	ご飯					ご飯			808
		牛乳		牛乳						
		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
		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	
		8	月	ミルクパン					ミルクパン	
牛乳				牛乳						
野菜コロッケ							◇野菜コロッケ	油		3.1
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	
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	
9	火	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
		おかかあえ	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	
10	水	ご飯					ご飯			892
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							2.4
		塩キャベツあえ				キャベツ・きゅうり・大根・しょうが			醤油・塩	
		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	
11	木	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	

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	ご飯					ご飯			856
		牛乳		牛乳						
		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・ こしょう・オリーブ・ローリエ	2.3
		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	
16	火	ご飯					ご飯			807
		牛乳		牛乳						
		ピビンバ	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	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			
17	水	ご飯					ご飯			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	2.4
		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	
冬瓜スープ	とり肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがんと玉ねぎ・椎茸			中華だし・塩・こしょう・醤油・酒			
18	木	コッペパン					コッペパン			814
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	ぶた肉・大豆・ 青いんげん豆・ ライチナー		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					
19	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			
22	月	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・ 味噌・ 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	
いちごジャム					いちごジャム					
24	水	ご飯					ご飯			838
		牛乳		牛乳						
		いわしのみぞれ煮	◇いわしのみぞれ煮							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			
25	木	黒パン					黒パン			774
		牛乳		牛乳						
		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・ホワイト	3.4
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			コールスロートレッシング・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	小麦・じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう			
26	金	ご飯					ご飯			860
		牛乳		牛乳						
		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	2.6
		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	
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			
29	月	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			
30	火	ご飯					ご飯			804
		牛乳		牛乳						
		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	2.0
		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	

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。