

2月分 学校給食献立表

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	中学校生徒	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
				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		食塩相当量(g)	
2	月	ご飯	MITOごはん					ご飯				
		牛乳	プロスポーツチーム応援献立 (茨城ロボッツ)		牛乳						821	
		★ロボッツ親子煮	とり肉・◇肉団子・卵		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩			
		きゃべつのごま酢あえ	かまぼこ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油・油・ごま	酢・醤油		2.2	
3	火	はちみつパン					はちみつパン					
		牛乳		牛乳							810	
		メンチカツ	◇メンチカツ					油				
		大根サラダ			小松菜・にんじん	大根・もやし		油	酢・塩・こしょう		3.1	
		ミネストローネ	とり肉・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ			
4	水	水戸市いっせい防災訓練＋プラスワン訓練「ギュッと！おにぎりの日」 										
5	木	コッペパン					コッペパン					
		牛乳		牛乳							816	
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	塩・こしょう・赤ワイン・デミグラスソース・ハヤシフレーク			
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう		3.3	
		チョコクリーム					チョコクリーム					
6	金	ご飯減量	MITOごはん～食菜録～				ご飯					
		牛乳		牛乳							824	
		★納豆	納豆									
		しほとりのいりとり	とり肉・高野豆腐	昆布	にんじん	ごぼう・椎茸	こんにゃく・砂糖	油	塩こうじ・みりん・醤油・塩		2.8	
		さけのいりもの	◇さけボール・みそ		みずな	大根・はくさい・しょうが・ねぎ			酒・だし用かつお節			
		吉原殿中					◇吉原殿中					
9	月	ご飯					ご飯					
		牛乳		牛乳							859	
		●マーボー豆腐	9位	ぶた肉・大豆・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・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		
		バンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま油	塩・酢・醤油		2.0	
10	火	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン					
		牛乳	つくろう料理コンテスト入賞料理		牛乳						822	
		ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			しめじ・えのきたけ・玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	みりん・醤油			
		さつまいものレモン煮				レモン果汁	さつまいも・砂糖		みりん・塩		3.0	
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・とうもろこし・はくさい			コンソメ・塩・こしょう			
12	木	ミルクパン	MITOごはん				ミルクパン					
		牛乳		牛乳							833	
		ホキ香草フライ	◇ホキ香草フライ					油				
		米粉ペンネトマトソテー	ベーコン		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ	米粉ペンネ	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ		3.4	
		★チンゲンサイと卵のスープ	とり肉・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ	でん粉		コンソメ・塩・こしょう・醤油			
13	金	ご飯	県立水戸三高生徒作成献立				ご飯					
		牛乳		牛乳							803	
		チキンスパイシーグリル	とり肉			しょうが・にんにく		オリーブ油	チリパウダー・醤油・酒・塩・こしょう			
		小松菜のツナあえ	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン果汁	砂糖	油	醤油・塩・こしょう		2.4	
		さつまいもの具だくさんみそ汁	ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	さつまいも	油	だし用かつお節			
16	月	ご飯					ご飯					
		牛乳		牛乳							800	
		さば塩こうじ焼き	◇さば塩こうじ漬									
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		2.3	
		白菜のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ		油	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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
17	火	●きな粉揚げパン 2位	きな粉	ミルクカルシウム			コッペパン・砂糖	油	塩	
		牛乳		牛乳						811
		ぶた肉と豆のトマト煮	ぶた肉・ウインナー・いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・ケチャップ・赤ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ	
		マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ		マヨネーズ・ノンエッグ・からし・酢・塩・こしょう	2.4
		ヨーグルト		ヨーグルト						
18	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						837
		子持ちししゃもの香味ソース(2個)	◇子持ちししゃも濃粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酢・豆板醤	
		昆布あえ		塩昆布	小松菜	はくさい・もやし			塩・こしょう	2.6
		ぶた肉と大根の炒め煮	ぶた肉・油揚げ		にんじん	しょうが・大根	こんにゃく・里芋・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
19	木	バターロールパン					バターロールパン			
		牛乳		牛乳						810
		オムレツ	オムレツ							
		チキンポテトサラダ	とり肉水煮		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.3
		ぶた肉とキャベツのスープ煮	ぶた肉・ウインナー		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう	
20	金	ご飯 いばらき美味しお給食					ご飯			
		牛乳 		牛乳						866
		●ポークカレー 1位	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	
		ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	2.6
24	火	黒パン MITOごはん					黒パン			
		牛乳		牛乳						837
		チキンコーンシチュー	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・クリームコーン・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	
		ブロッコリーとパプリカのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・赤ピーマン	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	2.9
		★●みとちゃん梅ゼリー 10位					◇みとちゃん梅ゼリー			
25	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						793
		ビビンバ	ぶた肉			しょうが・にんにく・玉ねぎ・切干大根	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじやん・酒・みりん・醤油	
		ナムル			小松菜・にんじん	もやし		油・ごま油・ごま	酢・醤油・ラー油	2.5
		●ワンタンスープ 7位	とり肉		にんじん・にら	はくさい・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
26	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						808
		●とり肉の唐揚げ 3位	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	2.4
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ	こんにゃく・じゃがいも	油	だし用かつお節	
27	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						876
		いわしの梅煮	◇いわし梅煮							
		大豆入りおひたし	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.2
		●ピリカラみそ肉じゃが 5位	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	豆板醤・醤油・みりん	

2月学校給食栄養量(17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	823	32.1	22.8	430	4.8	517	1.2	0.7	46	2.6	8.4
		16.0%	25.0%								
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。

※ ●の献立は、「令和7年度学校給食に関する調査」の結果から【おいしかった料理・また食べたい料理】で回答が多かった献立を取り入れました。