

2月分 学校給食献立表

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					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			
3	火	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			
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	ご飯	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				
6	金	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・ハヤシブレイク		
		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				
9	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		
		キャベツのごま酢あえ	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	
10	火	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		
12	木	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		
13	金	●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							
16	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	

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	
17	火	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
		とん汁		ぶた肉・豆腐・みそ	にんじん	大根・ねぎ	こんにやく・じゃがいも	油	だし用かつお節
18	水	★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
		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
19	木	ご飯					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
20	金	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	
		米粉ペネットマトソテー		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
		★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
24	火	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	こんにやく・砂糖	油
		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
25	水	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
		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		
		★●みとちゃん梅ゼリー	10位					◇みとちゃん 梅ゼリー	
26	木	ご飯					ご飯		
		牛乳		牛乳					783
		厚焼き卵	◇厚焼卵						
		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
		かしわのじゅんじゅん		とり肉・豆腐	にんじん	玉ねぎ・はくさい・ えのきたけ・ねぎ	白滝・砂糖・焼きふ	油	みりん・酒・醤油
27	金	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
		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

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。
- ※ ●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。