令和8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

4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）
13	月	はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						846
		チキンクリームシチュー	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・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう	
		小松菜とパプリカのサラダ	ハム		小松菜	黄ピーマン・キャベツ・きゅうり			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
		お祝いいちごゼリー					◆いちごゼリー			
14	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						873
		マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじゃん・酒・塩・こしょう・醤油	
		春雨サラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう・からし	2.0
15	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						832
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	
		ひじきとツナのサラダ	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	2.3
		沢煮椀	ぶた肉・油揚げ・豆腐		にんじん・みずな	ごぼう・切干大根・椎茸・ねぎ		油	だし用かつお節・醤油・塩・こしょう	
16	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						822
		さばの塩こうじ焼き	◆さば塩こうじ焼							
		たけのことこんにゃくの炒め煮	とり肉		にんじん	たけのこ・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	みりん・醤油	2.5
		わかめと豆腐のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	大根・キャベツ・ねぎ			だし用かつお節	
17	金	わかめご飯 MITOごはん		わかめ			ご飯		塩	
		牛乳		牛乳						809
		親子煮	とり肉・高野豆腐・☆卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	
		和風サラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ・きゅうり			和風ドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	3.1
20	月	スパゲッティボロネーゼ	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	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						804
		野菜コロッケ					◆野菜コロッケ	油		
		チキンサラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	2.8
21	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						866
		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	
		寒天サラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天・砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう・からし	2.7

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)
22	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						867
		子持ちししゃもフライ(2本)	◆子持ちししゃもフライ					油		
		からしあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり・もやし			醤油・からし	2.1
		ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん	しょうが・大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	
23	木	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						871
		照り焼きハンバーグ	◆ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズンエッグ・酢・塩・こしょう	2.1
		チンゲンサイと卵のスープ	とり肉・豆腐・☆卵		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう	
24	金	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						830
		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	みりん・醤油	
		おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.3
		納豆	☆納豆							
27	月	黒パン MITOごはん					黒パン			
		牛乳		牛乳						819
		☆みとちゃんごぼうメンチカツ	☆◆ごぼうメンチカツ					油		
		ペンネとブロッコリーのバジルソテー	ベーコン		赤ピーマン・ブロッコリー	にんにく・とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・バジルソース	3.2
		春野菜のコンソメスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ・大根・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう	
28	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						827
		さわらの竜田揚げ	◆さわら竜田揚					油		
		ごま酢あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	油・ごま	醤油・酢・塩	2.1
		具だくさんみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく		だし用かつお節	
30	木	コッペパン					コッペパン			
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			810
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		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	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう	3.1
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし・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	

4月学校給食栄養量(13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	835	32.0	24.4	452	5.4	516	1.2	0.7	51	2.5	9.0
		15%	26.3%								
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。
※ ☆は水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。