

5月分 学校給食献立表

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		
1 金	ご飯					ご飯		822	
	牛乳		牛乳						
	かつおの揚げ煮	◆かつおでん粉付			しょうが	砂糖	油		醤油・酒・みりん
	切干大根の炒め煮	とり肉		にんじん	椎茸・切干大根	こんにやく・砂糖	油		みりん・醤油
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも			だし用かつお節
7 木	たけのこご飯	とり肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・椎茸	米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油	
	牛乳 MITOごはん		牛乳					791	
	いかの竜田揚げ	◆いか竜田揚げ					油		
	昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	塩	
	みとちゃん団子(こしあん)					☆◆団子(こしあん)		2.5	
8 金	ご飯					ご飯		853	
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油		トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク・カレールー・こしょう
	ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ				フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
11 月	はちみつパン					はちみつパン		819	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	◆ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油		トマトピューレ・こしょう・赤ワイン・中濃ソース・デミグラスソース・ケチャップ
	コールスローサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう
	チキンのミルクスープ	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・はくさい	じゃがいも・米粉			コンソメ・塩・こしょう
12 火	ご飯 MITOごはん					ご飯		821	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフライ(2本)	◆子持ちししゃもフライ					油		
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく・たけのこ・もやし	砂糖・でん粉	油		酒・醤油・オイスターソース・塩・こしょう
	わかめと卵のスープ	とり肉・☆卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ		ごま油		中華だし・塩・こしょう・醤油
13 水	ご飯 我家のおすすめ料					ご飯		812	
	牛乳		牛乳						
	とり肉の黒酢炒め	とり肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ・黄ピーマン	でん粉・じゃがいも・はちみつ	油		酒・醤油・みりん・醤油・ケチャップ・黒酢
	ツナと小松菜の中華あえ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・もやし				塩中華ドレッシング・酢・塩
14 木	みとちゃん米パン					☆米パン		821	
	牛乳 MITOごはん		牛乳						
	ぶた肉とペンネのトマト煮	ぶた肉・いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・マカロニ	油		コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・バジル
	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・黄ピーマン				マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう
15 金	ご飯					ご飯		821	
	牛乳		牛乳						
	高野豆腐と大根のそぼろ煮	ぶた肉・高野豆腐		にんじん・枝豆	大根	こんにやく・砂糖・でん粉	油		みりん・酒・醤油
	チキンサラダ	とり肉水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし				オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう
	手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま		醤油・酒・みりん
18 月	コッペパン					コッペパン		831	
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	牛乳		牛乳						
	ポーククリームシチュー	ぶた肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター・生クリーム		コンソメ・塩・こしょう
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ				イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう
19 火	ご飯					ご飯		837	
	牛乳		牛乳						
	さばのしょうが醤油焼き	◆さばしょうが醤油漬							
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん・キャベツ	こんにやく・砂糖	油		醤油・みりん
	とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油		だし用かつお節

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			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)
20 水	ご飯	MITOごはん					ご飯		875
	牛乳	台湾献立(台湾パインアップル)	牛乳						
	とり肉の台湾唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・五香粉・塩	
	春雨のあえもの			にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油	醤油・酢	
	サンラータン	ぶた肉・豆腐・☆卵		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しょうが・ねぎ	でん粉		中華だし・塩・こしょう・醤油・酢・ラー油	
	台湾産パインアップル				パインアップル				
21 木	バターロールパン					バターロールパン			851
	牛乳		牛乳						
	チリビーンズ	ぶた肉・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・チリパウダー・ローリエ	
	カラフルサラダ	まぐろ油漬け		赤ピーマン・ブロッコリー	キャベツ・黄ピーマン			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
22 金	ご飯					ご飯			814
	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・はくさい	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	
	バンサンスー	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・油	酢・醤油	
25 月	ミルクパン					ミルクパン			828
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◆オムレツ							
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	
	野菜のトマトスープ	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	玉ねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ	
26 火	ご飯					ご飯			876
	牛乳		牛乳						
	キーマカレー	ぶた肉・ひよこ豆		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン・黄ピーマン		油	トマトピューレ・カレー粉・カレーフレーク・カレールー・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
	海そうサラダ	ハム	わかめ、茎わかめ、昆布、ふのり、とさかのり	小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	
27 水	ご飯					ご飯			789
	牛乳		牛乳						
	ソースとんかつ	◆とんかつ				砂糖	油	中濃ソース・ウスターソース・酒	
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	
	豆腐と大根のみそ汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ		油	だし用かつお節	
28 木	黒パン					黒パン			848
	牛乳		牛乳						
	チキンの塩レモン揚げ	とり肉			にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	塩・こしょう・酒・醤油	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・チンゲンサイ	セロリ・玉ねぎ・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう	
29 金	ご飯	MITOごはん				ご飯			853
	牛乳		牛乳						
	ピリカラ肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	豆板醤・醤油・みりん	
	大根とかまぼこのごま酢あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	大根	砂糖	ごま	酢・塩	
	納豆	☆納豆							

5月学校給食栄養量(18回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均栄養量	831	32.8	23.8	411	4.8	485	1.1	0.7	50	2.6	8.2
		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。
- ※ ☆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。