

# 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			
		牛乳		牛乳					821	
		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・てん粉	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	2.2
		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	
7	木	コッペパン					コッペパン			
		チョコクリーム					チョコクリーム		831	
		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	3.0
		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	
8	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					789	
		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	2.6
		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	
11	月	ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯			
		牛乳		牛乳					812	
		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	1.9
12	火	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳					828	
		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	3.4
		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	
13	水	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳					853	
		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	2.3
納豆	☆納豆									
14	木	たけのご飯	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	2.5
		みとちゃん団子(こしあん)					☆米団子(こしあん)			
15	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					853	
		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	2.7
18	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳					814	
		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	
		パンサンスー	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・油	酢・醤油	2.2
19	火	みとちゃん米パン					☆米パン			
		牛乳	MITOごはん		牛乳				855	
		ぶた肉とベンネのトマト煮	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	2.8

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 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
			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		
20	水	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	
21	木	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	
22	金	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				
25	月	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・まわかめ・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	
26	火	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	
27	水	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	
28	木	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	2.4
		バターロールパン						バターロールパン		
		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		赤ピーマン・フロッキー	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								
29	金	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	

5月学校給食栄養量(18回平均)

栄養素 単位	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	
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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	
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	16%	26.0%	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。