

6月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						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			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			
1	月	きな粉揚げパン	きな粉	ミルクカルシウム			コッペパン・砂糖	油	塩	818	
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	ぶた肉・ウインナー・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	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	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう		2.7
2	火	ご飯					ご飯			802	
		牛乳		牛乳							
		四川豆腐	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	豆板醤・中華だし・醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう		
		ビーフンサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	ビーフン		塩中華ドレッシング・酢・塩・こしょう		2.1
3	水	ご飯					ご飯			819	
		牛乳		牛乳							
		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		
		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		2.4
		具だくさん汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	だし用かつお節		
4	木	ミルクパン	我が家のおすすめ料理				ミルクパン			804	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグ	◆ハンバーグ								
		夏の暑い日にも負けないラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン・トマト	にんにく・玉ねぎ・なす・黄ピーマン		油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		3.1
		麦入りマセドアンスープ	とり肉		にんじん・パセリ	にんにく・大根・玉ねぎ・キャベツ	大麦	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう		
5	金	ご飯					ご飯			843	
		牛乳		牛乳							
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・ハヤシフレーク・塩・こしょう・赤ワイン・ローリエ		
		ツナレモンサラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・黄ピーマン・きゅうり・レモン果汁		油	塩・こしょう		2.2
8	月	黒パン					黒パン			817	
		牛乳		牛乳							
		ホキフライ	◆ホキフライ					油			
		ブロッコリーサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・にんじん	きゅうり		油	マヨネーズノンエッグ・酢・塩・醤油・こしょう		3.2
		カレースープ	ぶた肉		にんじん・小松菜	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉		
9	火	ご飯					ご飯			821	
		牛乳		牛乳							
		いかの南蛮漬け	◆いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酒・酢		
		もやしあえ			にんじん・小松菜	もやし		油	醤油・酢・塩・こしょう		2.3
じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・切干大根	じゃがいも		だし用かつお節				
10	水	ご飯					ご飯			855	
		牛乳		牛乳							
		カラフル肉そぼろ	ぶた肉・大豆		赤ピーマン	しょうが・にんにく・とうもろこし・枝豆	砂糖	油・ごま油	酒・豆板醤・醤油		
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油		2.5
塩ちゃんこ汁	とり肉・油揚げ・豆腐		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ			中華だし・塩・醤油・酒				
11	木	はちみつパン					はちみつパン			811	
		牛乳		牛乳							
		みそポークシチュー	ぶた肉・みそ	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう・マスタード		
		小松菜サラダ			にんじん・小松菜	キャベツ・とうもろこし			イタリアンドレッシング・塩・こしょう・酢		3.0
12	金	ご飯					ご飯			808	
		牛乳		牛乳							
		麩の卵とじ煮	ぶた肉・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	じゃがいも・白滝・麩・砂糖	油	醤油・みりん・酒		
		にらともやしのおひたし			にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	塩・醤油		1.9
15	月	コッペパン					コッペパン			803	
		牛乳		牛乳							
		フランクフルトハニーマスタードソース	ソーセージ			玉ねぎ	はちみつ	油	白ワイン・マスタード・醤油		
		ポテトとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう		3.7
コンソメスープ	とり肉・白いんげん豆		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				
16	火	ご飯					ご飯			848	
		牛乳		牛乳							
		かつおとじゃがいものごまみそがらめ	◆かつおでん粉付・みそ			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	みりん・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		2.0
かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・椎茸・えのきたけ	でん粉		だし用かつお節・塩・酒・醤油				

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		
17	水	ご飯					ご飯		799	
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉		にら	にんにく・白菜キムチ・玉ねぎ・しめじ	砂糖・でん粉	油・ごま油		醤油・酒
		ワンタンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	もやし・椎茸・しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	油・ごま油		中華だし・塩・こしょう・醤油
18	木	コッペパン	MITOごはん				コッペパン		801	
		みとちゃんいちごジャム					☆いちごジャム			
		牛乳		牛乳						
		チキンのクリーム煮	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・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう
カラフルサラダ			小松菜・赤ピーマン	キャベツ・黄ピーマン・きゅうり		油	酢・塩・こしょう			
19	金	水					ご飯		829	
		牛乳		牛乳						
		さわらの照り焼き	◆さわら照焼							
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油		醤油・みりん
野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉・油揚げ・豆腐・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・えのきたけ・ねぎ		油	だし用かつお節			
22	月	はちみつパン					はちみつパン		811	
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◆メンチカツ					油		
		コールスローサラダ				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
チキンとトマトのスープ	とり肉		にんじん・トマト・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ			
23	火	水					ご飯		856	
		牛乳		牛乳						
		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	とり肉水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにやく寒天			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう
24	水	水					ご飯		789	
		牛乳		牛乳						
		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
		ごぼうサラダ	まぐろ水煮			ごぼう・キャベツ・きゅうり		ごま		ごまクリームドレッシング・酢・塩・醤油・からし
なすと豆腐のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・なす	じゃがいも	油	だし用かつお節			
25	木	丸パン					丸パン		811	
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◆オムレツ							
		ペンネバジルソテー	ベーコン			にんにく・玉ねぎ・エリンギ	マカロニ	油		バジルソース・コンソメ・塩・こしょう
ミートボールと野菜のスープ	◆肉団子		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし			白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ			
26	金	水	MITOごはん				ご飯		818	
		牛乳		牛乳						
		とり肉とだいこんのみそ煮	とり肉・生揚げ・みそ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸	こんにやく・砂糖	油		醤油・酒・みりん・一味唐辛子
		おかかあえ	かつお節		にんじん・みずな	キャベツ・もやし				醤油
納豆	☆納豆									
29	月	水					バターロールパン		816	
		牛乳		牛乳						
		チキンとポテトの揚げ煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	にんにく・玉ねぎ・しめじ	でん粉・じゃがいも・砂糖	油		塩・酒・醤油・ケチャップ・みりん
		ツナと豆のサラダ	ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆・まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり		油		りんご酢・塩・こしょう
30	火	水	MITOごはん				ご飯		825	
		牛乳		牛乳						
		アジフライ	◆アジフライ					油		
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま油		醤油・みりん・酒
柔甘ねぎのすまし汁	かまぼこ・豆腐		にんじん・みずな	大根・えのきたけ・☆柔甘ねぎ	麩		醤油・塩・酒・だし用かつお節			

6月学校給食栄養量(22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	818	32.2	23.7	413	4.9	492	1.2	0.7	46	2.6	8.8
		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。
 ※ ☆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。
 ※ 6月16日(火)~6月30日(火)は水戸市産「有機栽培じゃがいも」、6月19日(金)~6月24日(水)は水戸市産「有機栽培玉ねぎ」を使用しています。