

6月分 学校給食献立表

Table with columns for Date (日曜), Dish Name (献立名), Food Categories (使用する食品名), and Nutritional Value (栄養価). It lists daily school lunch menus from June 1st to 16th, including items like rice, milk, meat, and vegetables, along with their respective nutrient groups and energy values.

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			
			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	ごはん					ごはん		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
		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
18	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
19	金	水					ごはん		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
		ごはん						ごはん		
22	月	牛乳		牛乳					848	
		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
		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
		ごはん						ごはん		
23	火	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				コールスロートレッシング・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
24	水	ごはん					ごはん		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・ほくさい・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
		ごはん						ごはん		
25	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
26	金	ごはん					ごはん		855	
		牛乳		牛乳						
		カラフル肉そば	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
		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
29	月	ごはん					ごはん		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
		ごはん						ごはん		
30	火	バターロールパン					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・きんぎょ豆・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

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いません。
- ※ 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。