

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 bread, milk, meat, and vegetables, along with their respective nutrient groups and values.

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	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	
18	木	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			
		ご飯					ご飯				
		牛乳		牛乳					855		
		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	
19	金	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		
		水	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	
		牛乳		牛乳						818	
		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	
		22	月	「有機栽培」	ご飯				ご飯		
23	火	牛乳		牛乳					808		
		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	
		ご飯						ご飯			
24	水	牛乳		牛乳					789		
		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	2.4	
		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	はちみつパン					はちみつパン				
		牛乳		牛乳					811		
		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			コールスロドレッシング・酢・塩・こしょう	3.3	
26	金	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		
		バターロールパン						バターロールパン			
		牛乳		牛乳						816	
29	月	チキンとポテトの揚げ煮	とり肉		にんじん・きやいんげん	にんにく・玉ねぎ・しめじ	てん粉・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	3.0	
		ご飯						ご飯			
		牛乳		牛乳						829	
30	火	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	2.4	
		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		
30	火	ご飯						ご飯			
		牛乳		牛乳						856	
		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	2.8	

6月学校給食栄養量(22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	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。