令和8年度
Aブロック（第三中、飯富中、赤塚中、第五中、千波中）
水戸市立学校給食共同調理場

7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
			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）
1	水	水戸市産「有機栽培じゃがいも」使用 はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						823
		星型ハンバーグデミグラスソース	◆ハンバーグ						ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース	
		ミルクポテト		ミルクカルシウム	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・生クリーム・バター	コンソメ・塩・こしょう	3.3
		豆と野菜のスープ	とり肉・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ		油	コンソメ・塩・こしょう	
2	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						859
		マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじゃん・酒・塩・こしょう・醤油	
		バンサンスー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油	2.1
3	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						807
		いわしの梅煮	◆いわし梅煮							
		きゅうりと枝豆のピリ辛あえ			にんじん・枝豆	きゅうり・もやし	砂糖	油・ごま油	酢・醤油・塩・ラー油	2.3
		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	
6	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						801
		ビビンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじゃん・醤油・酒・みりん	
		ナムル			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油・塩	2.3
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
7	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						800
		厚焼き卵	◆厚焼卵							
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・さつま揚げ	ひじき	にんじん・枝豆	キャベツ	砂糖	油	醤油・みりん	2.4
		肉団子のみそスープ	◆肉団子・豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しめじ・ねぎ	じゃがいも		中華だし・塩・酒	
8	水	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						848
		チキンのシトラスソース	とり肉			にんにく・マーマレード・レモン果汁	でん粉・砂糖	油	こしょう・酒・醤油	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン			◆コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.5
		ミネストローネ	ベーコン・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん・トマト	セロリ・玉ねぎ・はくさい	砂糖・マカロニ・大麦	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・塩・こしょう	
9	木	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						842
		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	みりん・醤油	
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.3
		納豆	☆納豆							
10	金	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						801
		ホキ香草フライ	◆ホキ香草フライ					油		
		ごぼうサラダ	とり肉水煮			ごぼう・キャベツ・きゅうり		ごま	マヨネーズノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう	3.3
		豆乳マセドアンスープ	ウインナー・豆乳		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根		油	コンソメ・塩・こしょう	
13	月	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						820
		あじのレモンソース	◆あじ澱粉付			レモン果汁	砂糖	油	酒・醤油	
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	2.3
		穂々の空のかきたま汁	とり肉・卵		にんじん・チンゲンサイ	大根・しめじ・ねぎ	☆米粉めん		だし用かつお節・塩・醤油	

日	曜	献立名	使用する食品名							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		調味料他	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)
14	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						831
		夏野菜のカレー	とり肉		にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす	じゃがいも	油	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	
		ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			◆コーンクリーミードレッシング・酢・塩・こしょう	2.7
15	水	コッペパン					コッペパン			
		キャラメルクリーム					◆キャラメルクリーム			824
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	ぶた肉・大豆・ウインナー・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ローリエ	3.2
		小松菜サラダ	まぐろ水煮		小松菜	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
16	木	ご飯 (MITOごはん 台南市産マンゴー)					ご飯			
		牛乳		牛乳						859
		みとちゃんぎょうざ(2個)	☆◆餃子					油		
		小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし			醤油・塩・こしょう	2.2
		とり肉と野菜の甘酢煮	とり肉・生揚げ		にんじん・枝豆	玉ねぎ・たけのこ・黄ピーマン・しめじ・キャベツ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・みりん・酒・醤油・酢・こしょう	
		台南市産マンゴー				マンゴー				
17	金	黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						810
		チキンのコーンクリーム煮	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・クリームコーン・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	
		ブロッコリーとパプリカのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ・黄ピーマン		油	酢・塩・こしょう	2.9

7月学校給食栄養量(13回平均)

栄養素	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
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	825	32.3	23.1	434	5.1	505	1.2	0.7	49	2.6	9.2
		16%	25.0%								
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

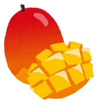
※　材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◆マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。

※　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。

※ 7月1日(水)～7月3日(金)は水戸市産「有機栽培じゃがいも」を使用しています。



令和6年11月に水戸市と台南市は「友好交流都市」となりました。
この交流を記念して、今月の給食では昨年度に引き続き、水戸市立中学校において、「台南市産マンゴー」を提供します。

マンゴーは暖かい地域で栽培されるフルーツです。台湾は熱帯・亜熱帯地域に位置し、昼夜の寒暖差が大きいため、　マンゴー果実は糖度が高いのが特徴です。

中でも「愛文（アイウェン）マンゴー」は、現在台湾で主に栽培されている品種で、収穫期は5月から8月にかけてです。主な産地は台南市（５０％）と屏東県（３０％）で、輸出向けの主力品種とされています。

果実は卵形で、皮は鮮やかな赤色をしており見た目も美しく、果肉は繊維が少なく滑らかで、豊かな香りと甘みの中にほのかな酸味が感じられます。今回、給食で提供するのは、この愛文マンゴーです。

１個あたりの重さは約３２０～５００ｇ、糖度は１２度以上と高く、国内外の消費者から高い人気を得ています。

また、ビタミンＡやビタミンＣが豊富で、目にも良い効果があるほか、体の調子を整えるなど、栄養素がたくさん含まれているフルーツです。

〈愛文マンゴー〉