

6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	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		食塩相当量(g)	
		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 水	はちみつパン					はちみつパン			863	
	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	ぶた肉・ペーコン・大豆		にんじん・パセリ・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・トマトピューレ・こしょう ケチャップ・中濃ソース・塩		
	クルトンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	◇クルトン		◇ノンエッグマヨネーズ・酢・塩・こしょう		
りんご豆乳ゼリー					◇りんご豆乳ゼリー			3.0		
2 木	ご飯					ご飯			821	
	牛乳		牛乳							
	厚焼き卵	◇厚焼き卵								
	きゅうりの中華和え		わかめ	にんじん	きゅうり・もやし・しょうが	砂糖	ごま・ごま油	醤油・塩・酢・ラー油		
こんにやくのおかか煮	とり肉・高野豆腐・さつま揚げ・かつお節		にんじん	ごぼう・たけのこ・椎茸・さやえんどう	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん	2.4		
3 金	コッペパン					コッペパン			877	
	牛乳		牛乳							
	キャベツメンチカツ	◇キャベツメンチカツ					油			
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・枝豆・とうもろこし			◇和風ドレッシング・酢・塩・こしょう		
	春雨とエビボールのスープ	◇エビボール		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・玉ねぎ	春雨		中華だし・醤油・塩・こしょう		
メープルジャム					◇メープルジャム					
6 月	ご飯					ご飯			869	
	牛乳		牛乳							
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	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		
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ			◇イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう		
7 火	ご飯					ご飯			878	
	牛乳		牛乳							
	さんまの梅煮	◇さんま梅煮								
	香りあえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油	塩・こしょう		
肉じゃが	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん	2.5		
8 水	レーズンパン					レーズンパン			866	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のレモンソース	とり肉				でん粉・砂糖	油	塩・酒・醤油・レモン果汁		
	スパゲティサラダ			にんじん・小松菜	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし	スパゲッティ		◇イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう		
麦入り野菜スープ	◇ウインナー		にんじん・パセリ	大根・玉ねぎ・はくさい・しめじ・にんにく	大麦		スープストック・白ワイン・塩・こしょう	3.6		
9 木	ご飯					ご飯			806	
	牛乳		牛乳							
	ツナそばろ	まぐろ・◇炒り卵			切干大根・しょうが・枝豆	砂糖	油	醤油・酒		
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩		
いももち汁	とり肉・豆腐		にんじん	大根・椎茸・ねぎ	◇いも餅ボール	油	醤油・塩・酒・みりん・だし用かつお節	2.7		
10 金	ご飯					ご飯			838	
	牛乳		牛乳							
	いわしの蒲焼き	◇いわしでん粉付き			しょうが	砂糖	油	醤油・みりん・酒		
	即席漬け			小松菜・にんじん	キャベツ・切干大根			塩・醤油		
具だくさん汁	ぶた肉・豆腐・味噌	昆布	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	2.7		
13 月	ご飯					ご飯			824	
	牛乳		牛乳							
	さわらの照り焼き	◇さわら照り焼き								
	とり肉と根菜の炒め煮	とり肉		にんじん・ピーマン	ごぼう・れんこん	こんにやく・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・みりん		
豆腐とわかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・味噌	わかめ	にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	2.8		
14 火	ご飯					ご飯			842	
	牛乳		牛乳							
	春巻き	◇野菜春巻き					油			
	ツナと水菜のサラダ	まぐろ		水菜	きゅうり・キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
中華卵スープ	とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・きくらげ・ねぎ・しょうが	でん粉	油・ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	2.4		
15 水	黒パン	MITOごはん				黒パン			806	
	牛乳		牛乳							
	★柔甘ねぎのクリーム煮	とり肉・豆乳		にんじん	玉ねぎ・柔甘ねぎ	じゃがいも・マカロニ・米粉	油	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・ローリエ		
	コーンサラダ	まぐろ		小松菜	とうもろこし・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー			2.9		
16 木	ご飯					ご飯			870	
	牛乳		牛乳							
	アジフリッター(2個)	◇アジフリッター					油			
	ひじきの炒め煮	油揚げ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん		
とん汁	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	2.5		

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 金	丸パン						丸パン		828
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・中濃ソース・赤ワイン・こしょう	
	パンネチーズバジルソテー	ベーコン	チーズ	ピーマン	玉ねぎ・にんにく	マカロニ	オリーブ油	◇バジルソース・コンソメ・塩・こしょう	
20 月	野菜コンソメスープ	とり肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・しめじ			コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	3.0
	MITOごはん						ご飯		
	牛乳		牛乳						
	ピピンパ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油	コチュジャン・甜麺醬・醤油・みりん・酒	
21 火	ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	醤油・こしょう	2.5
	★水戸市産米粉麺と卵スープ	とり肉・卵		にんじん・にら	玉ねぎ・はくさい・ねぎ・しょうが・にんにく	米粉めん	油	中華だし・醤油・酒・塩	
	MITOごはん						ご飯		
	牛乳		牛乳						
22 水	いばらき美味しおDay献立								835
	かつおフライのごまみそかけ	◇かつおフライ味噌			しょうが	砂糖	油・ごま	醤油・みりん・酒	
	からしあえ			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ			からし・醤油	
	すまし汁	ぶた肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・たけのこ・椎茸			だし用かつお節・醤油・塩・こしょう	
23 木	★みとちゃん米パン	MITOごはん					みとちゃん米パン		834
	牛乳		牛乳						
	ハヤシシチュー	牛肉		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも	油・生クリーム	コンソメ・トマトピューレ・ウスターソース・ハヤシソース・デミグラスソース・塩・こしょう・ローリエ	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし			◇コールスロートレッシング・酢・塩・こしょう	
24 金	冷凍みかん				みかん				3.6
	MITOごはん						ご飯		
	牛乳		牛乳						
	新じゃが芋のカレーそば煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん・カレー粉	
25 土	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.4
	★納豆	◇納豆							
	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						
26 日	ホキ香草フライ	◇ホキ香草フライ					油		808
	小松菜サラダ			小松菜・赤パプリカ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
	ミネストローネ	◇ウインナー		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・大根・セロリ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう	
	MITOごはん						ご飯		
27 月	牛乳		牛乳						842
	子持ちししゃもの唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		
	生姜あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			醤油	
	大根と生揚げの煮物	ぶた肉・生揚げ・ちくわ		にんじん	大根・椎茸・枝豆・しょうが	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	
28 火	MITOごはん						ご飯		867
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉		にんじん・にら	玉ねぎ・椎茸・ねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醬・甜麺醬・醤油・酒・塩・こしょう	
	春雨サラダ	とり肉		小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・酢	
29 水	コッパン					コッパン			813
	牛乳		牛乳						
	チキンソテー	とり肉			しょうが・にんにく	砂糖・はちみつ		醤油・塩・こしょう・赤ワイン	
	カラフルサラダ	まぐろ		赤パプリカ・小松菜	キャベツ・黄パプリカ		油	◇フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	
30 木	パンパキンスープ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・かぼちゃ	玉ねぎ・クリームコーン	小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	3.4
	チョコクリーム					◇チョコクリーム			
	MITOごはん						ご飯		
	牛乳		牛乳						
31 金	いかにピリ辛揚げ	◇いかでんぶん付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酒・みりん・酢・豆板醬	836
	パンパンジーサラダ	とり肉			もやし・きゅうり・切干大根			◇棒々鶏ドレッシング・酢・塩	
	ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	たけのこ・はくさい・椎茸・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	油・ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
	MITOごはん						ご飯		

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	マグネシウム 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 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	841	32.8	24.1	419	101	4.3	532	0.9	0.7	46	2.8	6.4
学校給食摂取基準	830	15.6%	25.8%	450	120	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。