

7月分 学校給食献立表

令和5年度
Aブロック(第三中、飯富中、赤塚中、第五中、千波中、常連中)
水戸市立学校給食共同調理場

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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	月	ご飯						ご飯	832	
		牛乳		牛乳						
		いかのチリソース	◇いかでん粉付			玉ねぎ・ねぎ・ しょうが・にんにく	砂糖	油	豆板醤・醤油・ 酒・ケチャップ	
		ナムル			小松菜・ にんじん	もやし・ きゅうり		ごま油・ ごま	酢・醤油	2.6
		宝石箱スープ	油揚げ・ 卵		赤パプリカ・ ピーマン	黄パプリカ・玉ねぎ・ 大根・はくさい・ とうもろこし	でん粉	油	コンソメ・ローリエ・ 塩・こしょう	
4月	火	ご飯 MITOごはん					ご飯		878	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・ 玉ねぎ・枝豆	じやがいも・ 白滝・砂糖	油	醤油・みりん・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	2.5
		★納豆	納豆							
5月	水	バターロールパン G7献立(アメリカ)					バターロールパン		885	
		牛乳		牛乳						
		フライドチキン	とり肉			しょうが・ にんにく	小麦粉・ でん粉	油	酒・こしょう フライドチキンシーズニング	
		コールスローサラダ				キャベツ・ レッドキャベツ・ きゅうり			コールスロードレッシング・ 酢・塩・こしょう	3.9
		コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・ ほうれんそう	玉ねぎ・ とうもろこし・ クリームコーン	じやがいも・ 小麦粉	油・ バター	白ワイン・コンソメ・ 塩・こしょう・ ホワイトンチューパウダー	
6月	木	ご飯					ご飯		889	
		牛乳		牛乳						
		肉そぼろ	ぶた肉・ 大豆		にんじん	しょうが・ ごぼう・枝豆	砂糖	油	醤油・みりん・酒	
		からしあえ			小松菜	キャベツ・ きゅうり			醤油・からし	2.6
		野菜の豆乳みそ汁	生揚げ・ みそ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・ ねぎ	こんにゃく・ じやがいも	油	だし用かつお節	
7月	金	★みどちゃん米パン	MITOごはん				みどちゃん米パン		799	
		牛乳		牛乳						
		肉団子と大豆のトマト煮	大豆・ ◇肉団子		にんじん・トマト・ さやいんげん	にんにく・玉ねぎ・ エリンギ	じやがいも・ 砂糖	油	赤ワイン・コンソメ・ 塩・こしょう・ ケチャップ・カレー粉	
		カラフルレモンあえ			赤パプリカ・ ブロッコリー	キャベツ・ 黄パプリカ・ レモン果汁	砂糖		酢・塩・こしょう	3.1
		ピーチゼリー					◇ピーチゼリー			
10月	月	ご飯					ご飯		803	
		牛乳		牛乳						
		あじ塩焼き	◇あじ塩焼き							
		ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・豆腐・ 卵・かつお節		にんじん	玉ねぎ・ にがうり	砂糖・ 焼きふ	油・ ごま油	酒・塩・こしょう・ 醤油	2.9
		じやがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・ えのきたけ	じやがいも		だし用かつお節	

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) 食事摂取量(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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
11	火	ご飯 MITOごはん						ご飯			835	
		牛乳		牛乳								
		★みどりちゃん餃子(2個)	◇みどりちゃん餃子					油				
		梅あえ				キャベツ・大根・きゅうり・梅		ごま	塩・醤油		3.0	
		春雨スープ	ぶた肉・豆腐・かまぼこ		にんじん・小松菜	にんにく・たけのこ・椎茸・ねぎ	春雨	油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油・ラー油			
		味付けのり		味付けのり								
		冷凍パイン				◇パインアップル						
12	水	ご飯					ご飯				894	
		牛乳		牛乳								
		夏野菜のカレー	ぶた肉		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・しょうが・ソテーオニオン・玉ねぎ・なす	じやがいも	油	カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・ケチャップ・ウスターーソース・こしょう		2.9	
		ビーンズサラダ	いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆 とり肉水煮		水菜	キャベツ・きゅうり		油	コールスロードレッシング・りんご酢・塩・こしょう			
13	木	ご飯					ご飯				843	
		牛乳		牛乳								
		星形ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油	醤油・白ワイン			
		ひじきの炒め煮	とり肉・さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		2.8	
		切干大根のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん・チングンサイ	切干大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節			
14	金	コッペパン					コッペパン				802	
		牛乳		牛乳								
		とり肉のクリームシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じやがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ホワイトシチューパウダー			
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・ソテーオニオン・にんにく		油	塩・こしょう・酢・醤油・みりん		3.3	
		ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
18	火	ご飯 美味しお献立	牛乳				ご飯				821	
		牛乳		牛乳								
		豆腐の五目うま煮	ぶた肉・かまぼこ・豆腐		にんじん・チングンサイ	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・きくらげ・ねぎ・さやえんどう	砂糖・でん粉	油・ごま油	塩・みりん・酒・醤油・オイスターーソース			
		きゅうりの甘酢あえ			にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし	砂糖	ごま	酢・塩		2.2	
		冷凍みかん				みかん						
19	水	丸コッペパン MITOごはん	牛乳				丸コッペパン				835	
		牛乳		牛乳								
		★みどりちゃんごぼうメンチカツ	◇みどりちゃんごぼうメンチカツ					油				
		ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう		3.5	
		ミネストローネ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・セロリ・キャベツ	大麦・マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ			

7月学校給食栄養量(12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 IU g	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	843	32.7	23.4	452	5.6	523	0.9	0.7	62	2.9	7.7
		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。

* ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。