

5月分 学校給食献立表

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		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)
2月	黒パン	MITOごはん						黒パン		826		
	牛乳		牛乳									
	野菜カップグラタン					野菜カップグラタン						
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		油	◇フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう				
	★卵とパスタのカレースープ	とり肉・卵		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・もやし	マカロニ・でん粉	油	カレー粉・塩・こしょう・コンソメ	3.0			
6金	ご飯					ご飯		868				
	牛乳		牛乳									
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚げ					油					
	ごま和え			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油			
	沢煮焼	豆腐		にんじん	大根・ごぼう・たけのこ・えのきたけ・ねぎ		油		塩・こしょう・醤油・だし用かつお節	2.4		
9月	コッペパン					コッペパン		829				
	牛乳		牛乳									
	チリピーンズ	ぶた肉・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも	油		トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・塩・こしょう・コンソメ・チリパウダー・ローリエ			
	カラフルサラダ	とり肉		赤パプリカ	キャベツ・レッドキャベツ・黄パプリカ・きゅうり		油		酢・塩・こしょう			
	チョコクリーム					◇チョコクリーム						
10火	ご飯					ご飯		865				
	牛乳		牛乳									
	生揚げの中華煮	生揚げ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ・はくさい・しめじ・きくらげ・椎茸・しょうが	キャベツ	砂糖・でん粉		油・ごま油	醤油・酒・豆板醤・オイスターソース・中華だし		
	春雨サラダ	ハム		小松菜・にんじん		キャベツ	春雨・砂糖		油・ごま	酢・醤油		
11水	麦ご飯					ご飯・大麦		846				
	牛乳		牛乳									
	チキンカレー	とり肉		にんじん	玉ねぎ・グリーンピース・◇ソテー・オニオン	じゃがいも	油		カレールー・カレーフレーク・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・小松菜	キャベツ・黄パプリカ				◇イタリアンドレッシング・塩・こしょう			
12木	レーズンパン					レーズンパン		832				
	牛乳		牛乳									
	とり肉のハーブ揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油		塩・こしょう・バジル			
	海藻サラダ		海藻	にんじん	大根・きゅうり	こんにゃく・砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう			
ウインナーと豆のスープ	ウインナー ひよこ豆 青えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・セロリ			塩・こしょう・コンソメ	3.2				
13金	わかめご飯	MITOごはん						わかめ	ご飯	塩	814	
	牛乳		牛乳									
	★親子煮	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・グリーンピース	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・塩・みりん・酒				
	大根サラダ	ハム		小松菜・にんじん	大根・もやし		油	酢・塩・こしょう				
16月	★みとちゃん米パン	いばらき美味しおDay献立・MITOごはん						みとちゃん米パン		832		
	牛乳		牛乳									
	ぶた肉のトマトシチュー	ぶた肉		にんじん・パセリ・トマト	にんにく・玉ねぎ・◇ソテー・オニオン	じゃがいも・米粉	油	赤ワイン・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ				
	フレンチサラダ		小松菜・にんじん		キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう				
みかんゼリー					◇みかんゼリー			3.0				
17火	ご飯					ご飯		873				
	牛乳		牛乳									
	肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	ごぼう・切干大根	砂糖	油		醤油・みりん			
	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			
野菜の豆乳みそ汁	とり肉・豆腐・豆乳・味噌		にんじん・チンゲンサイ	大根・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく		だし用かつお節	2.4				
18水	ご飯					ご飯		834				
	牛乳		牛乳									
	ピリ辛肉豆腐	豆腐・ぶた肉		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・しめじ・ねぎ・にんにく	白滝・砂糖・でん粉	油		醤油・酒・みりん・豆板醤			
	ヘルシーサラダ	まぐろ		小松菜	きゅうり・キャベツ	こんにゃく寒天	油		酢・塩・こしょう			
手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	醤油・酒・みりん	2.0				

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学生徒 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 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		
19 木	ペネポロネーゼ	ぶた肉・牛肉・大豆・ゼラチン		にんじん・ピーマン・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・セロリ・◇ソテーオニオン	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ・赤ワイン・塩・こしょう・ウスターソース・ローリエ・コンソメ・トマトピューレ	805
	牛乳		牛乳						
	ハムとキャベツのレモンあえ	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	塩・こしょう	
	ミルクドーナツ					◇ミルクドーナツ	油		2.8
20 金	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						850
	ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
	切干大根のサラダ	かまぼこ		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酢	2.8
じゃがいものみそ汁	豆腐・油揚げ・味噌	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		だし用かつお節		
23 月	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳						873
	ミートボールのクリーム煮	◇ミートボール	牛乳・脱脂粉乳 ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	
	小松菜サラダ	まぐろ		小松菜	きゅうり・キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	3.0
メロンクリームソーダゼリー					◇メロンクリームソーダゼリー				
24 火	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						844
	あじフライ	◇アジフライ					油		
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・赤パプリカ	しょうが・にんにく・たけのこ・もやし	砂糖・でん粉	油	醤油・オイスターソース・酒・塩・こしょう	2.3
豆腐とねぎのスープ	豆腐・ベーコン		小松菜	ねぎ・しめじ・にんにく	春雨	ごま油	中華だし・塩・こしょう		
25 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						800
	めばる西京焼き	◇めばる西京焼							
	ひじきのいため煮	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・酒	4.2
とん汁	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん	大根・ねぎ・ごぼう	じゃがいも	油	だし用かつお節		
26 木	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						804
	いかに南蛮漬	◇いか濃粉付			玉ねぎ・しょうが	砂糖	油	醤油・酢・一味唐辛子	
	ナムル	とり肉		小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	醤油・こしょう	
★牛肉と豆もやしのスープ	牛肉・豆腐		にんじん・にら	大豆もやし・キャベツ・ねぎ・椎茸・しょうが		油・ごま油	醤油・塩・こしょう・中華だし	2.9	
27 金	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						837
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・たけのこ・玉ねぎ	じゃがいも・こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
	生姜和え			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	2.5
★納豆	◇納豆								
30 月	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						799
	オムレツ	◇オムレツ							
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	マカロニ		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	4.2
わかめスープ	とり肉・豆腐	わかめ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ		油	塩・こしょう・醤油・コンソメ		
31 火	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						824
	子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま油・ごま	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	2.5
大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・味噌		にんじん・小松菜	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節		

5月学校給食栄養量(19回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	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	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	834	32.5	24.0	413	105	5.0	537	0.9	0.7	54	2.9	6.4
		15.6%	25.9%									
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	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。