

# 6月分 学校給食献立表

Cブロック(第四中, 笠原中, 石川中, 内原中)  
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						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	ご飯					ご飯		836		
	牛乳		牛乳							
	いかのピリ辛揚げ	◇いかでんぶん付			玉ねぎ	砂糖	油		醤油・酒・みりん・酢・豆板醤	
	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	2.9		
2 木	はちみつパン					はちみつパン		863		
	牛乳		牛乳							
	ポークピーンズ	ぶた肉・ベーコン・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・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう	
	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			◇パンエッグマヨネーズ・酢・塩・こしょう	3.0
りんご豆乳ゼリー					◇りんご豆乳ゼリー					
3 金	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	2.5
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			
6 月	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	3.0
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			
7 火	ご飯					ご飯		835		
	牛乳		牛乳							
	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	2.2
すまし汁	ぶた肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・ごぼう・たけのこ・椎茸・ねぎ			だし用かつお節・醤油・塩・こしょう			
8 水	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	2.7
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			
9 木	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	スパゲティ			◇イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.6
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			
10 金	ご飯					ご飯		878		
	牛乳		牛乳							
	さんまの梅煮	◇さんま梅煮					ごま油		塩・こしょう	2.5
	香りあえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ					
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			
13 月	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	2.9
ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー					
14 火	ご飯					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・豆板醤・甜麺醤・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	2.3
15 水	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	2.4
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			
16 木	バターロールパン					バターロールパン		808		
	牛乳		牛乳							
	ホキ香草フライ	◇ホキ香草フライ					油			
	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	3.6
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			

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
		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	中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
17 金	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
20 月	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				
21 火	ご飯	MITOごはん				ご飯		825	
	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・甜麺醤・醤油・みりん・酒
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油		醤油・こしょう
	★水戸市産米粉類と卵スープ	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
22 水	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		
23 木	コッペパン					コッペパン		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
	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
チョコクリーム					◇チョコクリーム				
24 金	ご飯					ご飯		842	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもの唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚					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	こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒		
27 月	★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・ハヤシフレーク・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				◇コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう
冷凍みかん				みかん					
28 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
29 水	ご飯	MITOごはん				ご飯		854	
	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・こんにやく・砂糖・でん粉	油		醤油・酒・みりん・カレー粉
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				醤油
★納豆	◇納豆								
30 木	ご飯					ご飯		824	
	牛乳		牛乳						
	さわらの照り焼き	◇さわら照焼き							
	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		

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	摂取エネルギー全体の13~20%	15.6%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上
			25.8%									
			25.8%									

※ 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・卵抜きのお肉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。