

7月分 学校給食献立表

令和4年度

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						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			
							中学生生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)			
1 金	ご飯					ご飯		875		
	牛乳		牛乳							
	夏野菜カレー	ぶた肉		にんじん・ピーマン・ さやいんげん・トマト	にんにく・玉ねぎ・ なす	じゃがいも	油	カレーフレーク・カレールー・ ケチャップ・トマトピューレ・ ウスターソース・塩・ こしょう		
	フレンチサラダ			水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう	3.0	
4 月	ミルクパン					ミルクパン		847		
	牛乳		牛乳							
	チリビーンズ	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・ チリパウダー・ コンソメ・塩・ こしょう・ローリエ		
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり・ とうもろこし・ 玉ねぎ			◇イタリアンドレッシング・ 塩・こしょう	3.3	
	冷凍パイ				◇冷凍パイ					
5 火	ご飯	MITOごはん				ご飯		824		
	牛乳		牛乳							
	★みとちゃん餃子(2個)	◇みとちゃん餃子					油			
	梅昆布あえ		塩昆布		キャベツ・大根・ きゅうり・ ◇梅チップ		塩			
	春雨スープ	ぶた肉・かまぼこ・ みそ		にんじん・ チンゲンサイ	もやし・ねぎ・ 椎茸	春雨	油	中華だし・塩・こしょう・ ラー油	2.6	
	七夕ゼリー					◇七夕ゼリー				
6 水	ご飯					ご飯		893		
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい(2個)	◇えびしゅうまい								
	酢じょうゆあえ			小松菜	キャベツ・もやし		酢・醤油・塩	2.9		
四川豆腐	豆腐・ぶた肉・ みそ		にんじん・にら	しょうが・玉ねぎ・ ねぎ・しめじ・ たけのこ	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・中華だし・ 酒・豆板醤・ オイスターソース・塩			
7 木	バターロールパン					バターロールパン		834		
	牛乳		牛乳							
	チーズほうれん草オムレツ	◇チーズほうれん草オムレツ								
	ナポリタンソテー	ウインナー		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	◇バジルソース・ ケチャップ・コンソメ・ 塩・こしょう	3.8	
高原野菜スープ	とり肉		にんじん・ さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ・ セロリ・とうもろこし	じゃがいも		醤油・コンソメ・ 塩・こしょう			
8 金	ご飯	いばらき美味しおDay献立				ご飯		821		
	牛乳		牛乳							
	いかのねぎソースかけ	◇いかでんぶん付			ねぎ・しょうが・ にんにく	砂糖	油・ごま油	醤油・みりん		
	切り昆布の炒り煮	ぶた肉・ 油揚げ	昆布	にんじん・さやいんげん			白滝・砂糖	油	醤油・酒	2.1
	にらのみそ汁	豆腐・みそ		にら・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		油	だし用かつお節・塩		

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		
11 月	コッペパン					コッペパン		833	
	牛乳		牛乳						
	とり肉とかぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳・ 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・ ◇ソテーオニオン	小麦粉	油・ バター・ 生クリーム		コンソメ・白ワイン・ 塩・こしょう
	シエルパスタサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・ 玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油		マヨネーズ・ノンエッグ・ 酢・塩・こしょう
	チョコクリーム					◇チョコクリーム			
12 火	ご飯 MITOごはん					ご飯		855	
	牛乳		牛乳						
	ピリ辛肉じゃが	牛肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・ こんにゃく・ 砂糖	油		豆板醤・みりん・醤油
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ・きゅうり		ごま油		醤油・酢・塩・ こしょう
	★納豆	◇納豆							
13 水	ご飯					ご飯		868	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃも磯辺フライ(2個)	◇子持ちししゃも磯辺フライ					油		
	即席漬け				キャベツ・きゅうり・ 大根・しょうが				塩・醤油
	大根と生揚げのそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ・ さつま揚げ		にんじん・ さやいんげん	しょうが・大根	こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油		みりん・醤油
14 木	黒パン					黒パン		834	
	牛乳		牛乳						
	とり肉の塩レモンから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく・ レモン果汁	でん粉・小麦粉	油		酒・ 塩・醤油
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆・ 赤いんげん豆		水菜	キャベツ・ レッドキャベツ・ 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
	トマトスープ	ウインナー		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ・ エリンギ	じゃがいも	油		トマトピューレ・クチャップ・ コンソメ・塩・こしょう
15 金	ご飯					ご飯		844	
	牛乳		牛乳						
	さばごまみりん焼き	◇さばごまみりん焼き							
	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・にがり	焼き麩・砂糖	油・ごま油		醤油・酒・塩・こしょう
	みそ野菜スープ	みそ		にんじん・さやいんげん	なす・玉ねぎ・ 大根・えのきたけ				コンソメ・一味唐辛子
19 火	丸コッペパン					丸コッペパン		802	
	牛乳		牛乳						
	照り焼きハンバーグ	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油		醤油・みりん
	コーンサラダ			にんじん・パセリ	とうもろこし・ キャベツ・ きゅうり		油		◇コールスロードレッシング・ 酢・塩・こしょう
	ポテトもちのコンソメスープ	とり肉・豆腐		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ	◇いもちボール	油		コンソメ・醤油・ 塩・白ワイン・こしょう

7月学校給食栄養量(12回平均)

栄養素 単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	844	32.0	24.7	390	99	4.1	497	0.9	0.7	43	3.0	6.4
		15.2%	26.3%									
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。