

8・9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 中学校生徒 エネルギー(kcal) 塩分相当量(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			調味料他
		1群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	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		
29月	はちみつパン					はちみつパン		844	
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油		トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・塩・こしょう
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油		みりん・塩・酢・醤油
30火	レモンゼリー					◇レモンゼリー		807	
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
	いわしの生姜煮	◇いわし生姜煮							
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま		マヨネーズ・ノンエッグ・塩・酢・こしょう
31水	豚汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	だし用かつお節	2.4
	ご飯	いばらき美味しおDay献立				ご飯			
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・はくさい・たけのこ・ねぎ・椎茸・きくらげ	砂糖	油・ごま油	オイスターソース・塩・醤油・こしょう	
9/1木	パンサンズー			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・ごま油	塩・酢・醤油・こしょう	1.7
	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油		
2金	小松菜サラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	塩・酢・こしょう	3.4
	もずくと卵のスープ	とり肉・ベーコン・卵	もずく	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ			塩・こしょう・コンソメ	
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
5月	しゅうまい(2個)	◇しゅうまい						802	
	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・玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	砂糖・でん粉	油		オイスターソース・酒・塩・こしょう・醤油
	わかめスープ	とり肉・豆腐	わかめ	にんじん					中華だし・塩・醤油・こしょう
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						
6火	フランフルト	◇フランフルト						817	
	カラフルサラダ			小松菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		油		塩・酢・こしょう
	コーンポタージュ	とり肉	牛乳・脱脂粉乳 ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	小麦粉	油・バター		塩・こしょう・コンソメ
	ご飯					ご飯			
7水	牛乳		牛乳					823	
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ソテーオニオン・グリーンピース・玉ねぎ	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
	ひじきサラダ	とり肉	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油		酢・醤油・こしょう
	ご飯					ご飯			
8木	牛乳		牛乳					897	
	とりのかりん揚げ	◇いかでん粉付				砂糖	油		醤油・みりん
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま		醤油
	具だくさん汁	ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ	昆布	にんじん	大根・なす・ねぎ	じゃがいも	油		だし用かつお節
9金	黒パン					黒パン		803	
	牛乳		牛乳						
	とりのハニーマスタード焼き	とり肉			レモン果汁・にんにく	はちみつ			マスタード・白ワイン・塩・醤油・こしょう
	ご飯					ご飯			
12月	牛乳		牛乳					831	
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ	マカロニ			マスタード・白ワイン・塩・醤油・こしょう
	ミートボールと野菜のスープ煮	◇ミートボール		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ・セロリ・しめじ				マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう
	ご飯					ご飯			
13火	牛乳		牛乳					851	
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚					油		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油
	月見汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・椎茸・ねぎ	白玉もち			だし用かつお節・みりん・塩・醤油
12月	ご飯					ご飯		897	
	牛乳		牛乳						
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚					油		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油
12月	月見汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・椎茸・ねぎ	白玉もち		だし用かつお節・みりん・塩・醤油	2.2
	十五夜ゼリー					◇十五夜ゼリー			
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						
12月	とりのとさつまいものシチュー	とり肉・ウインナー	牛乳・脱脂粉乳 ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい・とうもろこし	さつまいも・小麦粉	油・バター	塩・こしょう・コンソメ	831
	ツナと大根のサラダ	まぐろ		水菜・にんじん	大根		油	塩・酢・こしょう	
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	ご飯					ご飯			
13火	牛乳		牛乳					851	
	春巻き	◇春巻き					油		
	中華あえ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま油		酢・醤油
	豆乳坦々スープ	ぶた肉・なるとみそ・豆乳		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

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) 塩分相当量(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				
14水	ご飯						ご飯		829		
	牛乳		牛乳								
	厚焼き卵	◇厚焼き卵									
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油			
	ぶた肉と生揚げの煮物	ぶた肉・生揚げ・ちくわ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸・しょうが		こんにやく・砂糖・でん粉	油		酒・みりん・醤油	2.4
15木	レーズンパン	我が家のおすすめ料理					レーズンパン		842		
	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・醤油・塩・カレー粉			
	クルトンサラダ			小松菜・にんじん・ブロッコリー	キャベツ	クルトン	油	フレンチドレッシング・塩・酢・こしょう		3.5	
★水戸レンジャースープ	ウインナー		トマト・赤パプリカ・さやいんげん	玉ねぎ・とうがん・とうもろこし・椎茸・しょうが・にんにく			油	塩・こしょう・コンソメ			
16金	ご飯						ご飯		805		
	牛乳		牛乳								
	さばの塩麹焼き	◇さば塩麹漬									
	昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	塩		2.5	
みそけんちん汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・しめじ・はくさい・ねぎ	里芋・こんにやく	油	だし用かつお節				
20火	ご飯	MITOごはん					ご飯		869		
	牛乳		牛乳								
	★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油				
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根・椎茸・きくらげ・枝豆	こんにやく・砂糖	油	酒・醤油		2.7	
★穂々の空のカレースープ	とり肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	米粉めん	油	コンソメ・カレー粉・塩・醤油・こしょう				
21水	ご飯	MITOごはん					ご飯		841		
	牛乳		牛乳								
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにやく・砂糖	油	酒・みりん・醤油			
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油		2.3	
★納豆	納豆										
22木	★みとちゃん米パン	MITOごはん					みとちゃん米パン		833		
	牛乳		牛乳								
	ぶた肉とトマトのシチュー	ぶた肉		にんじん・ブロッコリー・トマト・パセリ	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・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ			
	ツナ豆サラダ	まぐろ・大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ごまクリームドレッシング・塩・酢・醤油・こしょう		3.0	
冷凍パイ					◇冷凍パイ						
26月	丸パン						丸パン		816		
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			しめじ・えのきたけ・玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	みりん・醤油			
	ポテトサラダ				きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう		3.3	
コンソメスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・小松菜	大根・セロリ・キャベツ・にんにく		油	塩・こしょう・コンソメ				
27火	ご飯						ご飯		840		
	牛乳		牛乳								
	子持ちししゃもフリッター(2個)	◇子持ちししゃもフリッター					油				
	ピーマンサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	ピーマン・砂糖	油・ごま油	塩・酢・醤油		2.7	
キムチスープ	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	大根・はくさい・ねぎ・キムチ			みりん・塩・醤油				
28水	ご飯						ご飯		800		
	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・酒・みりん・醤油			
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし	砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・ラー油		2.6	
ワンタンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	はくさい・ねぎ・椎茸・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・醤油・こしょう				
29木	ミルクパン						ミルクパン		848		
	牛乳		牛乳								
	チーズオムレツ	◇チーズオムレツ									
	パンネミートソース	ぶた肉		にんじん・パセリ	しょうが・にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ		3.6	
麦入り野菜スープ	とり肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし	大麦		白ワイン・塩・こしょう・コンソメ				
30金	ご飯						ご飯		874		
	牛乳		牛乳								
	さんまの南蛮漬	◇さんまでん粉付				玉ねぎ・ねぎ	砂糖	油・ごま油		酒・酢・醤油・一味唐辛子	2.9
	生姜あえ			小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油			
じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	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				

8・9月学校給食栄養量(23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	835	32.1	24.8	422	98	4.5	525	0.9	0.7	54	2.8	5.8
学校給食摂取基準	830	15.3%	26.7%	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。