

令和5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

4月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生生徒 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			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 火	ご飯 MITOごはん					ご飯		860	
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・みりん・酒
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油
	★納豆	納豆							
12 水	ご飯					ご飯		867	
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば塩焼							
	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	ごま・油・ごま油		醤油・酒・みりん・一味唐辛子
	切干大根のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	切干大根・えのきたけ・ねぎ				だし用かつお節
13 木	バターロールパン					バターロールパン		818	
	牛乳		牛乳						
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油		醤油・酒・塩
	海そうサラダ		わかめ、きわかめ、昆布、ふのり、とさかのり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう
	ミネストローネ	ペーコン・ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	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
14 金	ご飯					ご飯		843	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		
	ひじきの炒め煮	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・みりん
	野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	油		塩・だし用かつお節
17 月	★みどちゃん米パン					みどちゃん米パン		836	
	牛乳 MITOごはん		牛乳						
	オムレツ	◇ブレンオムレツ							
	ペンネミートソテー	ぶた肉		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ	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・バジルソース・ケチャップ
	麦入り野菜スープ	とり肉		にんじん・小松菜	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし	大麦・じゃがいも	油		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう
18 火	麦ご飯					ご飯・大麦		880	
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテー・オニオン	じゃがいも	油		カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう
	フレンチサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・玉ねぎ・黄パプリカ	砂糖	油		酢・塩・こしょう
19 水	ご飯					ご飯		854	
	牛乳		牛乳						
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚					油		
	即席漬け				キャベツ・きゅうり・大根・しょうが				醤油・塩
とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも・こんにやく	油	だし用かつお節		
20 木	丸コッペパン					丸コッペパン		806	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグオニオンソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油		醤油・白ワイン
	ツナポテトサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり・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・からし
	わかめスープ	とり肉・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ				コンソメ・塩・こしょう・醤油

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) 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	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			
21	金	ご飯	美味しく献立					ご飯		879	
		牛乳			牛乳						
		マーボー豆腐		豆腐・ぶた肉・大豆		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・てんめんじやん・塩・こしょう・醤油・酒
		春雨サラダ				小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・ごま油		塩・こしょう・酢・醤油
24	月	黒パン	MITOごはん					黒パン		857	
		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		
		ブロッコリーとパプリカのサラダ				ブロッコリー・赤パプリカ	玉ねぎ・とうもろこし		油		酢・塩・こしょう
		春野菜のコンソメスープ		とり肉・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・たけのこ・にんにく・セロリ・キャベツ		油		コンソメ・塩・こしょう
豆乳いちごパンナコッタ							◇豆乳いちごパンナコッタ				
25	火	わかめご飯			わかめ			ご飯		818	
		牛乳	MITOごはん		牛乳						
		★高野豆腐の卵とじ		とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油		塩・醤油・酒・みりん
		からしあえ		かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり				からし・醤油
26	水	ご飯						ご飯		865	
		牛乳			牛乳						
		いかのピリ辛揚げ		◇いかでん粉付				砂糖	油		醤油・酒・みりん・酢・豆板醤
		ナムル		まぐろ水煮		小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり		ごま・ごま油		酢・醤油・ラー油・こしょう
ワンタンスープ		ぶた肉・なると		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油			
27	木	コッペパン						コッペパン		841	
		牛乳			牛乳						
		ミートボールのクリームシチュー		◇とり肉団子・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	じゃがいも・小麦粉	油・バター		白ワイン・塩・こしょう・コンソメ・シチュールー
		ツナサラダ		まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・黄パプリカ		油		酢・塩・こしょう
いちごジャム							いちごジャム				
28	金	ご飯						ご飯		854	
		牛乳			牛乳						
		豚肉と豆腐のキムチ煮		ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・しめじ・はくさい・白菜・キムチ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油		醤油・みりん・酒・塩・コチュジャン
		しょうがあえ				小松菜	キャベツ・もやし・しょうが				醤油
肉しゅうまい(2個)		◇肉しゅうまい									

4月学校給食栄養量(14回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	845	33.4	24.4	450	5.0	520	0.9	0.7	49	3.0	6.8
		16%	26.0%								
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。