

5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 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		
1 月	はちみつパン					はちみつパン		833	
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇オムレツ							
	ウインナーのトマトソース	ウインナー		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・エリンギ・とうもろこし・にんにく		オリーブ油		3.5
	とり肉と野菜のスープ煮	とり肉		にんじん・パセリ	大根・玉ねぎ・セロリ・キャベツ・しめじ		油		
2 火	ご飯					ご飯		821	
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	◇アジフライ					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		2.3
	具だくさん汁	とり肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根・ねぎ	こんにやく・じゃがいも	だし用かつお節		
8 月	スパゲッティナポリタン	ぶた肉・ウインナー・ゼラチン		にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	819	
	牛乳		牛乳						
	チキンと野菜のサラダ	チキン水煮		水菜	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖	油 酢・塩・こしょう	2.6	
	きな粉揚げパン	きな粉	ミルクカルシウム			コッパンパン・砂糖	油 塩		
9 火	麦ご飯					ご飯・大麦		878	
	牛乳		牛乳						
	ボークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・枝豆 玉ねぎ・ソテー・オニオン	じゃがいも	油 カレーフレーク①・カレーフレーク②・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	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり		イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう		
10 水	ご飯	MITOごはん				ご飯		864	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんボークコロッケ					◇みとちゃんボークコロッケ	油		
	ひじきと大豆のいため煮	さつま揚げ・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		2.7
	肉団子スープ	◇肉団子		にんじん	ごぼう・大根・はくさい・しめじ・ねぎ・にんにく		だし用かつお節・醤油・酒・塩・こしょう		
11 木	ご飯					ご飯		834	
	牛乳		牛乳						
	めばるの西京焼き	◇めばる西京焼き							
	からしあえ	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり		からし・醤油		3.1
	新じゃがいもとたけのこのうま煮	ぶた肉		にんじん・さやえんどう	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		
12 金	ご飯					ご飯		891	
	牛乳		牛乳						
	ツナそばろ	かつお油漬			切干大根・しょうが・枝豆	砂糖	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		2.6
	いももち入りみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	◇いも餅ボール	油 だし用かつお節		
15 月	バターロールパン					バターロールパン		892	
	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		
	ブロッコリーとパプリカのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー・赤パプリカ	キャベツ		フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう		3.5
	コーンクリームスープ	とり肉	脱脂粉乳・牛乳 ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター コンソメ・塩・こしょう		
16 火	ご飯					ご飯		853	
	牛乳		牛乳						
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ	◇かつおでん粉付・みそ			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま みりん・酒		
	春大根とキャベツのサラダ	ハム			大根・キャベツ・きゅうり		油 酢・塩・こしょう		2.6
	若竹汁	豆腐・油揚げ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・玉ねぎ・さやえんどう		だし用かつお節・醤油・塩		
17 水	ご飯	美味しお献立				ご飯		837	
	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・椎茸・きくらげ・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油 塩・醤油・こしょう		
	春雨サラダ	ハム		にんじん・小松菜	きゅうり・切干大根	春雨・砂糖	ごま油・ごま油 酢・醤油・塩・からし		
18 木	もぶりご飯	広島サミット献立	ぶた肉・油揚げ・大豆	にんじん	ごぼう・しめじ・椎茸・枝豆	米・こんにやく・砂糖	油 醤油・みりん・酒・塩	804	
	牛乳		牛乳						
	瀬戸内レモンのとり唐揚げ	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		
	おひたし	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし		ごま 醤油		2.6
	野菜果実ゼリー					◇野菜果実ゼリー			

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)		
19金	ご飯					ご飯		834	
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	◇厚焼き卵							
	にらともやしのおひたし			にら	もやし・キャベツ		ごま油 醤油・塩・こしょう	2.8	
生揚げと大根の炒め煮	ぶた肉・ちくわ・生揚げ		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 醤油・みりん・酒			
22月	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン		867	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉のトマトシチュー	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん・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・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・塩・こしょう・ローリエ	3.2	
	フレンチサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油 酢・塩・こしょう		
ヨーグルト		ヨーグルト							
23火	ご飯					ご飯		856	
	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		
	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・椎茸・切干大根	砂糖・でん粉	油・ごま油 酒・醤油・醤油・オイスターソース・塩・こしょう	2.8	
豆腐とねぎのスープ	ベーコン・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	しめじ・ねぎ・にんにく	春雨	ごま油 中華だし・塩・こしょう			
24水	ご飯	MITOごはん				ご飯		871	
	牛乳		牛乳						
	★親子煮	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 醤油・みりん・酒・塩	2.6	
	切干大根のサラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油 醤油・酢		
★納豆	納豆								
25木	丸コッペパン					丸コッペパン		815	
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが		塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油	3.6	
	マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう		
	麦入り野菜スープ	ウインナー		にんじん・小松菜	玉ねぎ・とうもろこし・はくさい・エリンギ・にんにく	大麦	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう		
いちごジャム					いちごジャム				
26金	ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯		845	
	牛乳		牛乳						
	★六目そばろ	ぶた肉		にんじん・ピーマン	しょうが・切干大根・椎茸・とうもろこし	砂糖	油 醤油・みりん	2.6	
	香りあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま・ごま油 塩・こしょう		
豆乳みそ汁	とり肉・油揚げ・みそ・豆乳		にんじん	大根・はくさい・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・こんにやく		だし用かつお節		
29月	コッペパン	MITOごはん				コッペパン		816	
	牛乳		牛乳						
	タラフライのトマトソース	◇タラフライ			玉ねぎ		油 ケチャップ・中濃ソース・白ワイン・からし	3.4	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう		
	★チンゲンサイと卵のスープ	とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ		コンソメ・醤油・塩・こしょう		
キャラメルクリーム						キャラメルクリーム			
30火	ご飯					ご飯		896	
	牛乳		牛乳						
	大豆ミートカレー	ぶた肉・大豆・高野豆腐		にんじん・赤パプリカ・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ソテーオニオン・りんご	じゃがいも	油 カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク・カレールー・塩・こしょう	3.1	
小松菜サラダ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油 酢・塩・こしょう			
31水	ご飯					ご飯		811	
	牛乳		牛乳						
	いかの南蛮漬け	◇いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖	油 醤油・酒・酢	2.5	
	しょうががあえ			小松菜	キャベツ・もやし・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		

5月学校給食栄養量(20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	847	33.3	24.3	456	4.8	502	0.9	0.7	48	2.9	7.0
		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いません。

※ 給食で使用するのは小麦粉・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。