

7月分 学校給食献立表

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

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			
3	月	丸コッペパン	MITOごはん					丸コッペパン		835	
		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		
		ツナサラダ	まぐる水煮		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		
		ミネストローネ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・セロリ・キャベツ	大麦・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・ケチャップ	3.5	
4	火	ご飯	美味しお献立					ご飯		821	
		牛乳		牛乳							
		豆腐の五目うま煮	ぶた肉・かまぼこ・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・きくらげ・ねぎ・さやえんどう		砂糖・でん粉	油・ごま油		塩・みりん・酒・醤油・オイスターソース
		きゅうりの甘酢あえ			にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし		砂糖	ごま		酢・塩
		冷凍みかん				みかん					
5	水	ご飯	MITOごはん					ご飯		878	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆		じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・みりん・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
		★納豆	納豆								
6	木	バターロールパン	G7献立(アメリカ)					バターロールパン		885	
		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・こしょう・フライドチキンシーズニング
		コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・レッドキャベツ					コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう
		コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ホワイトシチューパウダー		
7	金	ご飯						ご飯		843	
		牛乳		牛乳							
		星形ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく		砂糖・でん粉	油		醤油・白ワイン
		ひじきの炒め煮	とり肉・さつまいも	ひじき	にんじん	キャベツ		こんにやく・砂糖	油		醤油・みりん
		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		
10	月	★みとちゃん米パン	MITOごはん					みとちゃん米パン		799	
		牛乳		牛乳							
		肉団子と大豆のトマト煮	大豆・肉団子		にんじん・トマト・さやいんげん	にんにく・玉ねぎ・エリンギ		じゃがいも・砂糖	油		赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ・カレー粉
		カラフルレモンあえ			赤パプリカ・ブロッコリー	キャベツ・黄パプリカ・レモン果汁		砂糖			酢・塩・こしょう
		ピーチゼリー					◇ピーチゼリー				

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		
11 火	ご飯					ご飯		889	
	牛乳		牛乳						
	肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	しょうが・ごぼう・枝豆	砂糖	油		醤油・みりん・酒
	からしあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり				醤油・からし
	野菜の豆乳みそ汁	生揚げ・みそ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・ねぎ	こんにやく・じゃがいも	油		だし用かつお節
12 水	ご飯					ご飯		832	
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	◇いかでん粉付			玉ねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖	油		豆板醤・醤油・酒・ケチャップ
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油・ごま		酢・醤油
	宝石箱スープ	油揚げ・卵		赤パプリカ・ピーマン	黄パプリカ・玉ねぎ・大根・はくさい・とうもろこし	でん粉	油		コンソメ・ローリエ・塩・こしょう
13 木	コッペパン					コッペパン		802	
	牛乳		牛乳						
	とり肉のクリームシチュー	とり肉・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・ホワイトシチューパウダー
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・ソテーオニオン		油		塩・こしょう・酢・醤油・みりん
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
14 金	ご飯	MITOごはん				ご飯		835	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃん餃子(2個)	◇みとちゃん餃子					油		
	梅あえ				キャベツ・大根・きゅうり・梅		ごま		塩・醤油
	春雨スープ	ぶた肉・豆腐・かまぼこ		にんじん・小松菜	にんにく・たけのこ・椎茸・ねぎ	春雨	油・ごま油		中華だし・塩・こしょう・醤油・ラー油
	味付けのり		味付けのり						
	冷凍パイ				◇パインアップル				
18 火	ご飯					ご飯		803	
	牛乳		牛乳						
	あじ塩焼き	◇あじ塩焼き							
	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・にがうり	砂糖・焼きふ	油・ごま油		酒・塩・こしょう・醤油
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ	じゃがいも			だし用かつお節
19 水	ご飯					ご飯		894	
	牛乳		牛乳						
	夏野菜のカレー	ぶた肉		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす・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・ケチャップ・ウスターソース・こしょう
	ビーンズサラダ	いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆・とり肉水煮		水菜	キャベツ・きゅうり		油		コールスロッドレッシング・りんご酢・塩・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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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	843	32.7	23.4	452	5.6	523	0.9	0.7	62	2.9	7.7
		16%	25.0%								
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。