

8・9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			
8月	28	はちみつパン					はちみつパン		860		
		牛乳		牛乳							
		チリピーズ	※大豆・大豆製品・肉類・きのこ類・いも類・こんにゃく		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ		じゃがいも		油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ローリエ
		寒天サラダ	まぐろ水煮		水菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		こんにやく寒天			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
29火	MITOごはん	ご飯					ご飯		877		
		牛乳		牛乳							
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油			
		香り漬け			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま		塩・醤油	
30水	MITOごはん	ご飯					ご飯		834		
		牛乳		牛乳							
		いわしの梅煮	◇いわし梅煮								
		カリカリ大豆入りおひたし	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま		醤油	
31木	MITOごはん	ご飯					ご飯		856		
		牛乳		牛乳							
		バターロールパン						バターロールパン			
		照り焼きチキンソテー	とり肉			にんにく・しょうが		はちみつ・砂糖		油	醤油・白ワイン・塩・こしょう
9月	MITOごはん	ご飯					ご飯		814		
		牛乳		牛乳							
		ピビンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく		砂糖		油	コチュジャン・てんめんじかん・醤油・酒・みりん
		ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま		醤油・塩・こしょう	
4月	MITOごはん	ご飯					ご飯		827		
		牛乳		牛乳							
		★みとちゃん米パン						みとちゃん米パン			
		ミートボールのみそクリーム煮	◇ミートボールのみそ	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ・はくさい		じゃがいも・小麦粉		油・バター	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう
5火	MITOごはん	ご飯					ご飯		869		
		牛乳		牛乳							
		あじのさんが焼き	◇あじのさんが焼き			しょうが		砂糖・でん粉		醤油・みりん	
		ごぼうサラダ	とり肉水煮		にんじん	ごぼう・切干大根・きゅうり		砂糖		ごま	マヨネーズ・アンエッグ・酢・醤油・塩・こしょう・からし
6水	MITOごはん	ご飯					ご飯		877		
		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・枝豆		じゃがいも		油	カレーフレーク①・カレールー②・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・とうもろこし					イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう
7木	MITOごはん	ご飯					ご飯		836		
		牛乳		牛乳							
		ミルクパン						ミルクパン			
		いかにトマトソース	◇いかにでん粉付		トマト	玉ねぎ・にんにく				油・オリーブ油	ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう
8金	MITOごはん	ご飯					ご飯		804		
		牛乳		牛乳							
		野菜カップグラタン						野菜カップグラタン			
		ポテトとチキンのサラダ	とり肉水煮		水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁		砂糖		油	酢・塩・こしょう
11月	MITOごはん	ご飯					ご飯		838		
		牛乳		牛乳							
		フィッシュアンドチップス(白身魚フリッター2個)	◇タラフリッター								
		フィッシュアンドチップス(フライドポテト)						じゃがいも		油	塩・こしょう
12火	MITOごはん	ご飯					ご飯		823		
		牛乳		牛乳							
		高野豆腐の卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・大根		じゃがいも・白滝・砂糖		油	塩・醤油・酒・みりん
		しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・切干大根・しょうが					醤油
12火	MITOごはん	ご飯					ご飯		2.3		
		牛乳		牛乳							
		わかめふりかけ	◇わかめふりかけ								

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			
		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		
13	水	ごはん				ごはん		844	
	牛乳		牛乳						
	さんまのかば焼き	◇さんまでん粉付き			しょうが	砂糖	油		醤油・みりん
	からしあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり				醤油・からし
14	木	なすと油揚げのみそ汁	ぶた肉・油揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ・なす	じゃがいも	油	だし用かつお節・一味唐辛子
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						
	とり肉のハーブ揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	塩・こしょう・醤油・酒・パジル	
15	金	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・キャベツ			塩・こしょう・醤油・酢・こしょう	
	ミネストローネ	ウインナー・いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根		オリーブ油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう	
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
	ごはん					ごはん			
19	火	牛乳		牛乳					
	ごはん	MITOごはん				ごはん			
	ピリ辛肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・きくらげ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	豆板醤・コチュジャン・みりん・醤油	
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ		油・ごま	酢・醤油・塩	
20	水	★納豆	納豆						
	ごはん					ごはん			
	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		
21	木	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・オイスターソース・塩・こしょう
	サンラータン	とり肉・豆腐・卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・もやし・しょうが		でん粉	中華だし・醤油・酢・塩・こしょう・ラー油	
	黒パン						黒パン		
	牛乳		牛乳						
22	金	ぶた肉とさつまいものシチュー	ぶた肉	にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ	さつまいも・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	
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	酢・塩・こしょう・醤油・みりん	
	ぶどうゼリー						◇ぶどうゼリー		
	ごはん	MITOごはん					ごはん		
25	月	牛乳		牛乳					
	★みとちやんごぼろメンチカツ	◇みとちやんごぼろメンチカツ					油		
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	
	春雨と野菜のカレースープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しめじ・玉ねぎ・キャベツ	春雨	油	コンソメ・カレー粉・塩・こしょう	
26	火	ミルクパン					ミルクパン		
	牛乳		牛乳						
	タラフライ	◇タラフライ					油		
	マカロニサラダ	とり肉水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
27	水	わかめとコーンのスープ	ベーコン・高野豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ・たけのこ・とうもろこし		コンソメ・醤油・塩・こしょう	
	ごはん	美味しお献立					ごはん		
	牛乳		牛乳						
	四川豆腐	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・にら	しょうが・玉ねぎ・しめじ・たけのこ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・醤油・酒・オイスターソース・豆板醤・塩	
28	木	パンサンスー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・塩
	ごはん						ごはん		
	牛乳		牛乳						
	厚焼き卵	◇厚焼き卵							
29	金	おひたし		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	醤油	
	大根とじゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・ちくわ		にんじん	しょうが・大根・枝豆	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
	丸パン						丸パン		
	牛乳		牛乳						
8.9月	月	ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ	砂糖	油	塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ・デミグラスソース・中華ソース・ホワイトソース
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・バター	塩・こしょう	
	野菜コンソメスープ	とり肉		にんじん	セロリ・大根・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん						ごはん		
8.9月	月	牛乳		牛乳					
	いなだのしょうが焼き	◇いなだしょうがしょうゆ焼							
	ひじきの炒め煮	とり肉・油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	
	根菜みそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	さつまいも		だし用かつお節・酒	

8.9月学校給食栄養量(24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	846	32.9	24.5	451	4.9	500	0.9	0.7	53	2.8	7.4
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取脂質全体の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、ハムは卵・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。

※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。