

# 4月分 学校給食献立表

令和6年度  
Aブロック(寿小学校, 石川小学校)  
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 小学校児童 エネルギー2000 たんぱく質20g 食塩相当量4g	
			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・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		
10	水	ミルクパン					ミルクパン		665	
		牛乳		牛乳						
		とりの肉のトマト煮	とりの肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油		トマトピューレ・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・中濃ソース
		大根サラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	大根・きゅうり		油		酢・塩・こしょう
11	木	麦ご飯					ご飯・大麦		669	
		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		カレー粉・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
		海そうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ・茎わかめ・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
12	金	チーズパン					チーズパン		692	
		牛乳		牛乳						
		とりの肉の唐揚げ	とりの肉			しょうが・にんにく	でん粉	油		醤油・酒・塩
		ポテトサラダ			にんじん	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
		ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ				コンソメ・塩・こしょう・カレー粉
15	月	ご飯					ご飯		680	
		牛乳		牛乳						
		厚焼き卵	◇厚焼き卵							
		おかかあえ	かつお節		小松菜・水菜	キャベツ・きゅうり				醤油
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	白滝・砂糖 じゃがいも	油		醤油・みりん・酒
16	火	ご飯					ご飯		681	
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	◇さばの塩焼き							
		ひじきの炒め煮	油揚げ・高野豆腐	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油		だし用かつお節
17	水	丸パン					丸コッペパン		648	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油		ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・赤ワイン
		ペンネバジルソテー	ベーコン		にんにく・玉ねぎ・エリンギ	マカロニ	油	バジルソース・コンソメ・塩・こしょう		
		マセドアンスープ	とりの肉		にんじん	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	油		白ワイン・コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ
18	木	ご飯					ご飯		686	
		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・しょうが・玉ねぎ・しめじ・きくらげ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油		塩・みりん・酒・醤油・オイスターソース
		中華サラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	油・ごま油		酢・醤油・塩・こしょう・からし
		いちごゼリー					◇いちごゼリー			
19	金	黒パン	MITOごはん				黒パン		649	
		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	とりの肉・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ・たけのこ・にんにく・セロリ・エリンギ・キャベツ	じゃがいも	油		コンソメ・塩・こしょう

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			
			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		
22	月	ご飯					ご飯		675	
		牛乳		牛乳						
		かつおの揚げ煮	◇かつおでん粉付			しょうが	砂糖	油		醤油・酒・みりん
		ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	酢・醤油	2.1
		じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・豆腐・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	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
23	火	ご飯					ご飯		645	
		牛乳		牛乳						
		ビビンバ	ぶた肉			しょうが・にんにく・切干大根・枝豆	砂糖	油	コチュジャン・デンメンジャン・酒・みりん・醤油	1.8
		ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油・ごま	醤油・酢・こしょう	
		トックスープ	とり肉		にんじん・にら	しめじ・はくさい・たけのこ・ねぎ	トック		中華だし・醤油・塩・こしょう	
24	水	コッペパン					コッペパン		642	
		牛乳		牛乳						
		ほきのレモンペッパーフライ	◇ほきのレモンペッパーフライ					油		
		チキンと水菜のサラダ	とり肉水煮		水菜・小松菜	キャベツ			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	2.4
		白菜のミルクスープ	ベーコン・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・はくさい・クリームコーン・とうもろこし	小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		いちごジャム						いちごジャム		
25	木	わかめご飯	1~4年生 1本、5・6年生・職員 2	わかめ			ご飯	塩	623	
		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		
		キャベツと切干大根のサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・切干大根	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩・こしょう	2.6
		具だくさんみそ汁	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	こんにゃく	油	だし用かつお節	
26	金	スパゲッティボロネーゼ	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・セロリ・ソテーオニオン	スパゲッティ	オリーブ油	赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ	686
		牛乳		牛乳						
		野菜カップグラタン					◇野菜カップグラタン			
		チーズとキャベツのサラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	2.2
30	火	ご飯	MITOごはん				ご飯		664	
		牛乳		牛乳						
		★親子煮	とり肉・卵		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・塩・みりん・酒	1.9
		香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		醤油		
		★納豆	納豆							

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	665	26.9	20.8	397	3.8	435	0.7	0.7	40	2.2	5.7
		16%	28.0%								
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	25	2.0未満	5.5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。
- ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。