

5月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生 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		
1 水	ご飯					ご飯		829	
	牛乳		牛乳						
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉・砂糖	油・ごま		
	ナムル			小松菜	キャベツ・きゅうり・切干大根		ごま油		
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・たけのこ・しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
2 木	ご飯					ご飯		855	
	牛乳		牛乳						
	いわしのしょうが煮	◇いわししょうが煮							
	にらともやしのあえもの			にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま		醤油・塩・こしょう・酢
	とり肉とこんにゃくのおかか煮	とり肉・ちくわ・高野豆腐・かつお節		にんじん	ごぼう・大根・たけのこ・椎茸・さやえんどう	こんにゃく・砂糖	油	みりん・醤油	
7 火	丸パン					丸パン		841	
	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・にんにく	砂糖・でん粉	油		醤油・みりん
	小松菜とパプリカのサラダ			小松菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり	砂糖	油		酢・塩・こしょう
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	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	コンソメ・塩・こしょう	
8 水	ご飯					ご飯		878	
	牛乳		牛乳						
	大豆ミートカレー	ぶた肉・大豆		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①・カレー粉・カレーフレーク②・塩・こしょう
	寒天サラダ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・寒天・砂糖	油		酢・醤油・塩・こしょう
9 木	たけのこご飯	MITOごはん	とり肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・椎茸・枝豆	米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	◇アジフライ					油	ウスターソース	
	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・切干大根		ごま	醤油	
	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(にしあん)			
10 金	ご飯					ご飯		827	
	牛乳		牛乳						
	四川豆腐	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油		豆板醤・中華だし・醤油・酒・オスターソース・塩・こしょう
	パンサンスー	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油		酢・醤油
13 月	ご飯					ご飯		865	
	牛乳		牛乳						
	かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつおでん粉付			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま		醤油・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
	若竹汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・たけのこ・えのきたけ・さやえんどう			だし用かつお節	
14 火	コッペパン					コッペパン		811	
	牛乳		牛乳						
	とり肉のハニーマスタード焼き	とり肉			にんにく・レモン果汁	はちみつ			マスタード・白ワイン・醤油・塩・こしょう
	ポテとツナのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー	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
	麦入り野菜スープ	ウインナー		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ	大麦	油	コンソメ・醤油・塩・こしょう	
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
15 水	わかめご飯		わかめ			ご飯		827	
	牛乳		牛乳						
	高野豆腐とじゃがいもの卵とじ	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		醤油・酒・みりん・塩
	ごま酢あえ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油・ごま		酢・醤油・塩・こしょう
	パインアップル				パインアップル				
16 木	黒パン					黒パン		861	
	牛乳		牛乳						
	とり肉クリームシチュー	とり肉	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・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム		コンソメ・白ワイン・ホワイトシチューパウダー・塩・こしょう
	海そうサラダ	ハム	わかめ・まわかめ・昆布・ふのり・とさかのみ	小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油		酢・醤油・塩・こしょう
	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー			
17 金	ご飯					ご飯		844	
	牛乳		牛乳						
	さわらの竜田揚げ	◇さわら竜田揚げ					油		
	ひじきと大豆の炒め煮	ぶた肉・油揚げ・大豆	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	油		醤油・みりん
	具だくさん汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ	こんにゃく		だし用かつお節	

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				
20月	麦ご飯 <small>いばらき美味しおDay</small>						ご飯・大麦		875		
	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	
	ツナと水菜のサラダ	まぐろ水煮		水菜	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		砂糖	油		酢・塩・こしょう	
21火	コッペパン <small>MITOごはん</small>						コッペパン		810		
	牛乳		牛乳								
	ホキ香草フライ	◇ホキ香草フライ						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・とうもろこし		マカロニ	油		イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
	★チンゲンサイとたまごスープ	ベーコン・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・えのきたけ		でん粉			コンソメ・醤油・塩・こしょう	
メープルジャム						◇メープルジャム					
22水	ご飯 <small>MITOごはん</small>						ご飯		865		
	牛乳		牛乳								
	新じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆		じゃがいも・こんにやく・砂糖・でん粉	油		酒・醤油・みりん	
	香りあえ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			ごま		醤油・塩・一味唐辛子	
23木	★納豆	納豆							2.6		
	まっ茶きな粉揚げパン	きな粉	ミルクカルシウム				コッペパン・砂糖	油	塩・まっ茶		
	牛乳		牛乳								
	ぶた肉のチリポテト	ぶた肉・大豆・ウインナー・いんげん豆		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		
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ハム		ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ				コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう		
ヨーグルト		ヨーグルト									
24金	ご飯 <small>MITOごはん</small>						ご飯		821		
	牛乳		牛乳								
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子						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・オイスターソース・塩・こしょう	
中華スープ	かまぼこ・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・えのきたけ・ねぎ				中華だし・醤油・塩・こしょう			
27月	ご飯 <small>MITOごはん</small>						ご飯		809		
	牛乳		牛乳								
	お好みソースカツ	かつお節		青のり				砂糖		油	酒・中濃ソース・ウスターソース
	レモンあえ			水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁			砂糖			塩・こしょう
豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	大根・玉ねぎ・えのきたけ					だし用かつお節		
28火	はちみつパン						はちみつパン		802		
	牛乳		牛乳								
	オムレツ	◇プレーンオムレツ									
	ペンネツナトマト	まぐろ水煮		ピーマン	にんにく・玉ねぎ		マカロニ	オリーブ油		コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・バジルソース・こしょう	
肉団子とキャベツのスープ	ベーコン・◇肉団子		にんじん・小松菜	セロリ・玉ねぎ・しめじ・キャベツ				コンソメ・白ワイン・ローリエ・塩・こしょう			
29水	ご飯 <small>MITOごはん</small>						ご飯		874		
	牛乳		牛乳								
	子持ちししゃもの南蛮漬(2個)	◇子持ちししゃも糠粉付			玉ねぎ		砂糖	油		醤油・酢	
	昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり					塩	
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	しょうが・大根・椎茸		こんにやく・砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒			
30木	★みとちゃん米パン						みとちゃん米パン		802		
	牛乳 <small>MITOごはん</small>		牛乳								
	トマトシチュー	ぶた肉・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・デミグラスソース・ウスターソース・塩・こしょう・ローリエ	
	フレンチサラダ	ハム		水菜	キャベツ・きゅうり		砂糖	油		酢・塩・こしょう	
31金	ご飯 <small>MITOごはん</small>						ご飯		800		
	牛乳		牛乳								
	ツナそぼろ	まぐろ水煮			しょうが・切干大根・枝豆		砂糖	油		醤油・酒・みりん	
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし		砂糖	ごま		醤油	
	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(21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
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg
今月平均栄養量	835	33.6	24.1	416	4.9	448	0.9	0.7	56	2.9
		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

※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。※◇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。