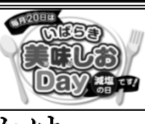


# 7月分 学校給食献立表

令和4年度

Cブロック(渡里小)

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
		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			小学校児童
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
		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		食塩相当量(g)
1 金	ごはん					ご飯		675	
	牛乳		牛乳						
	なつやさいカレー	ぶた肉		にんじん・ピーマン・ さやいんげん・トマト	にんにく・玉ねぎ・ なす	じゃがいも	油		カレーフレーク・カレールー・ ケチャップ・トマトピューレ・ ウスターソース・塩・ こしょう
	フレンチサラダ			水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油		りんご酢・塩・こしょう
4 月	ミルクパン					ミルクパン		668	
	牛乳		牛乳						
	チリビーンズ	ぶた肉・ 赤いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ・セロリ	じゃがいも	油		トマトピューレ・ケチャップ・ ウスターソース・ チリパウダー・ コンソメ・塩・ こしょう・ローリエ
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり・ とうもろこし・ 玉ねぎ				◇イタリアンドレッシング・ 塩・こしょう
	れいとうパン				◇冷凍パン				2.4
5 火	ごはん	MITOごはん				ご飯		668	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんぎょうざ(2こ)	◇みとちゃん餃子					油		
	うめこんぶあえ		塩昆布		キャベツ・大根・ きゅうり・ ◇梅チップ				塩
	はるさめスープ	ぶた肉・かまぼこ・ みそ		にんじん・ チンゲンサイ	もやし・ねぎ・ 椎茸	春雨	油		中華だし・塩・こしょう・ ラー油
	たなばたゼリー					◇七夕ゼリー			
6 水	ごはん					ご飯		688	
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい(2こ)	◇えびしゅうまい							
	すじょうゆあえ			小松菜	キャベツ・もやし				酢・醤油・塩
	しせんだうふ	豆腐・ぶた肉・ みそ		にんじん・にら	しょうが・玉ねぎ・ ねぎ・しめじ・ たけのこ	砂糖・でん粉	油・ごま油		醤油・中華だし・ 酒・豆板醤・ オイスターソース・塩
7 木	バターロールパン					バターロールパン		666	
	牛乳		牛乳						
	チーズほうれんそうオムレツ	◇チーズほうれん草オムレツ							
	ナポリタンソテー	ウインナー		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油		◇バジルソース・ ケチャップ・コンソメ・ 塩・こしょう
	こうげんやさいスープ	とり肉		にんじん・ さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ・ セロリ・とうもろこし	じゃがいも			醤油・コンソメ・ 塩・こしょう
8 金	ごはん	いばらき美味しおDay献立				ご飯		658	
	牛乳			牛乳					
	いかのねぎソースかけ	◇いかでんぷん付			ねぎ・しょうが・ にんにく	砂糖	油・ごま油		醤油・みりん
	きりこんぶのいりに	ぶた肉・ 油揚げ	昆布	にんじん・さやいんげん		白滝・砂糖	油		醤油・酒
	にらのみそしる	豆腐・みそ		にら・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		油		だし用かつお節・塩

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	小学校児童
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
		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		食塩相当量(g)
11 月	コッペパン					コッペパン		675	
	牛乳		牛乳						
	とりにくとかぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳・ 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・ ◇ソテーオニオン	小麦粉	油・ バター・ 生クリーム		コンソメ・白ワイン・ 塩・こしょう
	シェルパスタサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・ 玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油		マヨネーズ・ノンエッグ・ 酢・塩・こしょう
	チョコクリーム					◇チョコクリーム			2.4
12 火	ごはん <b>MITOごはん</b>					ご飯		662	
	牛乳		牛乳						
	ピリからにくじゃが	牛肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・ こんにゃく・ 砂糖	油		豆板醤・みりん・醤油
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ・きゅうり		ごま・油		醤油・酢・塩・ こしょう
	★なっとう	◇納豆							2.0
13 水	ごはん					ご飯		667	
	牛乳		牛乳						
	こもちししゃもいそべフライ(1こ)	◇子持ししゃも磯辺フライ					油		
	そくせきづけ				キャベツ・きゅうり・ 大根・しょうが				塩・醤油
	だいこんとなまあげのそぼろに	ぶた肉・生揚げ・ さつま揚げ		にんじん・ さやいんげん	しょうが・大根	こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油		みりん・醤油
14 木	くろパン					黒パン		657	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのしおレモンからあげ	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
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆・ 赤いんげん豆		水菜	キャベツ・ レッドキャベツ・ 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
	トマトスープ	ウインナー		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ・ エリンギ	じゃがいも	油		トマトピューレ・ケチャップ・ コンソメ・塩・こしょう
15 金	ごはん					ご飯		675	
	牛乳		牛乳						
	さばごまみりんやき	◇さばごまみりん焼き							
	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	焼き麩・砂糖	油・ごま油		醤油・酒・塩・こしょう
	みそやさいスープ	みそ		にんじん・さやいんげん	なす・玉ねぎ・ 大根・えのきたけ				コンソメ・一味唐辛子
19 火	まるコッペパン					丸コッペパン		628	
	牛乳		牛乳						
	てりやきハンバーグ	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油		醤油・みりん
	コーンサラダ			にんじん・パセリ	とうもろこし・ キャベツ・ きゅうり		油		◇コールスロッドレッシング・ 酢・塩・こしょう
	ポテトもちのコンソメスープ	とり肉・豆腐		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ	◇いもちボール	油		コンソメ・醤油・ 塩・白ワイン・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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	666	25.6	20.4	351	80	3.1	413	0.7	0.6	35	2.4	4.9
		15.4%	27.6%									
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	50	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。