



日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
1 (金) 617 1.9	ごはん	ごはん			
	のりごまふりかけ	ごま ごま油	のり かつお節		塩
	牛乳		牛乳		
	豆腐キムチチゲ	油	ぶた肉 とうふ みそ	キャベツ しめじ ねぎ なら ◇キムチ	みりん コチュジャン しょうゆ
	もやしと切り干しのサラダ	油 さとう		もやし 切干大根 きゅうり にんじん こまつな	しょうゆ 酢 塩
4 (月) 635 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	夏野菜のカレー	油	ぶた肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト にんにく しょうが	カレールウ カレー粉
	もやしサラダ	油 さとう		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう
5 (火) 626 2.4	ロールパン	ロールパン			
	牛乳		牛乳		
	コーンポタージュ	じゃがいも 油 米粉	とり肉 ベーコン 豆乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう コンソメ
	クルトンサラダ	◇クルトン オリーブ油		キャベツ こまつな 黄ピーマン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう
	ヨーグルト		ヨーグルト		
6 (水) 636 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さばの香り焼き	ごま	さば のり		塩
	わさびあえ			もやし キャベツ こまつな	粉わさび しょうゆ
	かみなり汁	油	ぶた肉 とうふ わかめ みそ	なす たまねぎ にんじん しいたけ	かつお節
7 (木) 663 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	星型メンチかつ	油	◇メンチカツ		
	海藻サラダ	ごま油	海藻ミックス	きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	とうがんの七タ汁		とり肉 パスタ かまぼこ	とうがん にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	かつお節 しょうゆ 酒 塩
8 (金) 642 2.2	黒パン	黒パン			
	牛乳		牛乳		
	パンブキンシチュー	油 米粉	ぶた肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 ◇豆乳クリーム	かぼちゃ とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	コンソメ 塩 こしょう
	小松菜サラダ	油	ツナ	こまつな きゅうり もやし にんじん	酢 塩 こしょう
	冷凍みかん			みかん	
11 (月) 637 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	きびなごフライ	油	◇きびなごフライ		
	ゴーヤチャンプルー	麩 油 さとう ごま油	ぶた肉 かつお節 ◇いりたまご	にんじん もやし にがうり	酒 しょうゆ 塩
	夏野菜のみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ さやいんげん なす	かつお節
12 (火) 613 1.9	ガーリックトースト	食パン バター			ガーリックパウダー ドライパセリ
	牛乳		牛乳		
	チリコンカン	おからこんにゃく じゃがいも 油	大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう ワイン チリパウダー
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう
MITO ごはんの日【みとちゃんぎょうざ】					
13 (水) 631 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	揚げぎょうざ	油	◇☆みとちゃんぎょうざ		
	梅昆布あえ		塩昆布	もやし だいこん きゅうり ◇うめチップ	
	春雨スープ	春雨 ごま油	とり肉 なんと	きくらげ たまねぎ にんじん こまつな しょうが	しょうゆ こしょう 塩 中華だし
MITO ごはんの日【なっとう】					
14 (木) 637 1.6	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	なっとう		◇☆納豆		
	とり肉とじゃがいものうま煮	じゃがいも しらたき 油 さとう	とり肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん
	大根サラダ	油	ツナ	だいこん こまつな	酢 塩 こしょう



日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
15 (金) 632 2.2	ミルクパン	ミルクパン			
	牛乳		牛乳		
	野菜コロッケ	油	◇野菜コロッケ		
	グリーンサラダ	油		ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう
	ひよこ豆のスープ	油	とり肉 ひよこ豆	にんじん たまねぎ トマト にんにく チンゲンサイ	コンソメ ローリエ 塩 こしょう
<b>い は 給 食 の 日</b>					
19 (火) 619 2.1	シーフードスパゲッティ	スパゲッティ 油 	えび いか ベーコン ゼラチン 	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	ワイン ケチャップ トマトピューレ ソース オレガノ 塩 こしょう
	牛乳		牛乳		
	ひじきと枝豆のサラダ	さとう 油	ひじき	キャベツ 黄ピーマン えだまめ	酢 塩
	かぼちゃ蒸しパン	◇米粉パウダー	豆乳	かぼちゃ	

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。  
日にちの下段の数字は、中学年のエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7 月 中 学 年 平 均	634	24.5 (15%)	19.2 (27%)	340	82	2.3	2.9	272	0.68	0.58	39	2.0	4.8
児童 (8~9歳) 一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上



## 給食メニューで美味しおスタイル☆



### かみなり汁

(食塩相当量 約 1.3g / 一人分)

#### 〈材料 約4人分〉

- 豚もも肉 60g・・・一口大
- 木綿豆腐 1/2丁
- なす 1個・・・半月切り
- たまねぎ 1/4個・・・薄切り
- にんじん 1/5本・・・いちょう切り
- 干し椎茸 1枚分・・・戻してせん切り
- わかめ 50g (戻した量)・・・きざむ
- サラダ油 小さじ1・・・ごま油もおすすめて
- 白みそ 大さじ2
- かつおぶし 8g
- 水 400mL



☆美味しおポイント☆  
油で材料を炒めることで、食材のうまみが増します。

#### 〈作り方〉

- ① 油で豆腐をくずしながらいためる。  
(ここがポイント! 油で豆腐を炒めるときに「バリバリ」と雷のような音がするのが由来です。)
- ② わかめ以外の材料を加え、さらに炒める。
- ③ かつおぶしでだしをとり、②に加える。
- ④ みそを加え、わかめを入れて仕上げる。

### わさびあえ

(食塩相当量 約0.3g / 一人分)



#### 〈材料 約4人分〉

- もやし 80g
- キャベツ 60g・・・2cm幅
- こまつ菜 80g・・・2cm幅
- しょうゆ 小さじ1
- 粉わさび 0.5g

☆美味しおポイント☆  
わさび醤油で和えると、ワサビの香りが加わり、しょうゆの量を控えることができます。

#### 〈作り方〉

- ① 野菜はそれぞれ茹で、水にとり冷ます。
- ② 粉わさびはしょうゆで溶く。(練りわさびでも可)
- ③ ①を②で和える。

### ひじきと枝豆のサラダ

(食塩相当量 約0.4g / 一人分)

#### 〈材料 約4人分〉

- キャベツ 160g・・・1cm幅に切る
- 黄パプリカ 20g・・・薄切り
- むき枝豆 30g
- 芽ひじき 5g・・・もどす
- 三温糖 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩 小さじ1/5
- サラダ油 小さじ1



☆美味しおポイント☆  
手作りのドレッシングで食塩量を調節できます。

#### 〈作り方〉

- ① 野菜をそれぞれ茹でて、水にとり冷ます。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①を②で和える。

### のりごまふりかけ

(食塩相当量 約0.3g / 一人分約4g)



#### 〈材料 約10人分〉 作りやすい分量です

- きざみのり 6g・・・焼きのりで 約2枚分
- 白いりごま 20g・・・大さじ3
- けずり節 15g・・・小袋1パックは2~3g目安
- 塩 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1

#### 〈作り方〉

- ① ごま油で削り節を弱火で炒る。
- ② ①の粗熱が取れたら白いりごま、きざみのりを混ぜる。
- ③ 塩を加える。

#### ☆美味しおポイント☆

給食のふりかけは、市販のふりかけ(一人分約2gで食塩0.3g)の半分の食塩量です。