

5月分 学校給食献立表

令和6年度
Aブロック(寿小, 石川小)
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 | | | | | | 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 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 | | |
| 1 | 水 | たけのご飯 <small>MITOごはん</small> | とり肉・油揚げ | | にんじん | たけのご・椎茸・枝豆 | 米・砂糖 | 油 | 酒・みりん・塩・醤油 | 667 |
| | | 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 | |
| 2 | 木 | ★みとちゃん団子 | | | | | ◇みとちゃん団子(にしあん) | | | 1.8 |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | |
| | | 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・オイスターソース・塩・こしょう | |
| 7 | 火 | バンサンソー | 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 | 2.1 |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | さわらの竜田揚げ | ◇さわら竜田揚げ | | | | | 油 | | |
| 8 | 水 | 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 | 1.8 |
| | | 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 | こんにやく | | だし用かつお節 | |
| | | はちみつパン | | | | | はちみつパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 9 | 木 | オムレツ | ◇プレーンオムレツ | | | | | | | 636 |
| | | 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・パジルスソース・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 | |
| | | 麦ご飯 | | | | | ご飯・大麦 | | | |
| 10 | 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 694 |
| | | 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 | |
| | | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| 11 | 土 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 649 |
| | | 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 | | |
| | | ポテトとツナのサラダ | 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・アンエッグ・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 | |
| 12 | 日 | ブルーベリージャム | | | | | ブルーベリージャム | | | 2.8 |
| | | ご飯 <small>MITOごはん</small> | | | | | ご飯 | | | |
| | | 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 | |
| 13 | 月 | 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 | 1.9 |
| | | ★納豆 | 納豆 | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 14 | 火 | いわしのしょうが煮 | ◇いわししょうが煮 | | | | | | | 679 |
| | | 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 | |
| | | とり肉とこんにやくのおかか煮 | とり肉・ちくわ・高野豆腐・かつお節 | | にんじん | ごぼう・大根・たけのご・椎茸・さやえんどう | こんにやく・砂糖 | 油 | みりん・醤油 | |
| | | ★みとちゃん米パン | | | | | みとちゃん米パン | | | |
| 15 | 水 | 牛乳 <small>MITOごはん</small> | | 牛乳 | | | | | | 630 |
| | | 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 | |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | |
| 16 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 630 |
| | | ヤンニョムチキン | とり肉 | | | にんにく | でん粉・砂糖 | 油・ごま | 塩・こしょう・酒・醤油・トマトピューレ・ケチャップ・コチュジャン・酢 | |
| | | ナムル | | | 小松菜 | キャベツ・きゅうり・切干大根 | | ごま油 | 酢・醤油・塩・こしょう | |
| | | ワンタンスープ | ぶた肉 | | にんじん・にら | 椎茸・もやし・たけのご・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 | |
| 17 | 金 | パインアップル | | | | パインアップル | | | | 2.3 |
| | | コッペパン <small>MITOごはん</small> | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | ホキ香草フライ | ◇ホキ香草フライ | | | | | 油 | | |
| 18 | 土 | 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 | 2.8 |
| | | ★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 | |
| | | ご飯 | | | | | ご飯 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 19 | 日 | メープルジャム | | | | | メープルジャム | | | 655 |

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 中学生生徒 正食(1人1食) 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 | ご飯 | いばらき美味しおDay | | | | | ご飯 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | お好みソースカツ | 豚カツ・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 |
| 21 火 | 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 |
| | ご飯 | 1~4年生 1本、5~6年生・職員 2本 | | | | | ご飯 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 子持ちししゃもの南蛮漬 昆布あえ | 子持ちししゃも漬粉付 | | | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 醤油・酢 |
| 22 水 | 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 | こんにゃく・砂糖・でん粉 | 油・ごま油 | 醤油・みりん・酒 |
| | 丸パン | | | | | | 丸パン | |
| | 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 |
| 23 木 | 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 |
| | わかめご飯 | | わかめ | | | | ご飯 | 塩 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 24 金 | 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 |
| | 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 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 27 月 | 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 | | | | | |
| | ご飯 | MITOごはん | | | | | ご飯 | |
| 28 火 | 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 | |
| 29 水 | ご飯 | | | | | | ご飯 | |
| | 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 |
| 30 木 | 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 |
| | ご飯 | | | | | | ご飯 | |
| | 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・カレールー・カレーフレーク②・塩・こしょう | |
| 31 金 | 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 |
| | ご飯 | | | | | | ご飯 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ツナそばろ | まぐろ水煮 | | | しょうが・切干大根・枝豆 | 砂糖 | 油 | 醤油・酒・みりん |
| 5月学校給食栄養量(21回平均) | 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・こんにゃく | 油 | だし用かつお節 |
| | 黒パン | | | | | | 黒パン | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 687 | 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・とさかのり | 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 | |

| 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 | 単位 | | | | | | | | | | |
| 今日平均栄養量 | 663 | 27.3 | 20.3 | 406 | 3.7 | 369 | 0.7 | 0.6 | 0.6 | 45 | 2.3 | 5.5 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 16% | 27.0% | 350 | 3.0 | 200 | 0.4 | 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。