

6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 小学校児童 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 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		
3 月	ご飯					ご飯		610	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフライ(1個)	◇子持ちししゃもフライ					油		
	炒り豆腐	とり肉・豆腐・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	砂糖	油・ごま油		酒・塩・醤油
	すまし汁	ぶた肉・かまぼこ	わかめ	にんじん・水菜	たけのこ・ごぼう・えのきたけ・ねぎ			塩・こしょう・醤油・だし用かつお節	
4 火	ご飯					ご飯		639	
	牛乳		牛乳						
	親子煮	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・しめじ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油		塩・みりん・酒・醤油
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま		酢・醤油・塩
5 水	丸パン					丸コッペパン		639	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			ソテーオニオン	砂糖	油		トマトピューレ・こしょう・赤ワイン・デミグラスソース・ケチャップ
	スパゲッティサラダ	まぐろ水煮		にんじん	玉ねぎ・きゅうり	スパゲッティ			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう
	豆と野菜スープ	とり肉・ひよこ豆・えんどう豆・菜いんげん豆		にんじん	セロリ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ		油		コンソメ・塩・こしょう
6 木	ご飯					ご飯		665	
	牛乳		牛乳						
	さわらの照り焼き	◇さわら照焼き							
	切り昆布の煮物	さつま揚げ・大豆	昆布	にんじん		こんにゃく・砂糖	油		みりん・醤油
	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	油		だし用かつお節
7 金	黒パン	MITOごはん				黒パン		655	
	牛乳		牛乳						
	★柔甘ねぎの米粉シチュー	とり肉・いんげん豆・豆乳		にんじん	玉ねぎ・柔甘ねぎ	じゃがいも・マカロニ・米粉	油		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
	コーンサラダ			にんじん・水菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油		酢・塩・こしょう
	レモンゼリー					◇レモンゼリー		2.3	
10 月	ご飯					ご飯		718	
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	◇ぎょうざ					油		
	ビーフンサラダ			小松菜・にんじん	切干大根・きゅうり	ビーフン・砂糖	ごま油・ごま		酢・醤油
	ホイコーロー	ぶた肉		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・きくらげ	砂糖・でん粉	油・ごま油		酒・醤油・塩・中華だし・みりん・醤油・てんめんじかん・豆板醤
11 火	ご飯	MITOごはん				ご飯		673	
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	白滝・じゃがいも・砂糖	油		みりん・酒・醤油
	しょうがあえ			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							
12 水	コッペパン					コッペパン		656	
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇プレーンオムレツ							
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油		塩・こしょう
	ぶた肉と麦のトマトスープ	ぶた肉・ひよこ豆・えんどう豆・菜いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	大麦・砂糖	油		トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
13 木	ご飯					ご飯		659	
	牛乳		牛乳						
	いかの香味ソース	◇いかでん粉付			しょうが・にんにく	砂糖	油・ごま油		醤油・みりん
	チキンと水菜のサラダ	とり肉水煮		水菜・小松菜	キャベツ		油		和風ごまドレッシング・酢・塩・こしょう
	じゃがいものみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
14 金	黒パン					黒パン		646	
	牛乳		牛乳						
	とり肉とマカロニのクリーム煮	とり肉・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・エリンギ	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり				フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
	りんご豆乳ゼリー					◇りんご豆乳ゼリー		2.5	

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			
		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	調味料他	中学校生徒 エネルギー(1000kcal) 食塩相当量(g)
17 月	ご飯					ご飯			641
	牛乳		牛乳						
	さばのみそだれかけ	◇さば・みそ			しょうが	砂糖・でん粉	醤油・酒・みりん		
	切干大根のサラダ	とり肉水煮		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酢・塩・こしょう	2.4
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・にら	玉ねぎ・椎茸・えのきたけ	でん粉		だし用かつお節・塩・酒・醤油	
18 火	ご飯					ご飯			685
	牛乳		牛乳						
	肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	しょうが・にんにく・ごぼう・枝豆	砂糖	油・ごま油	塩・酒・醤油	2.1
	にらともやしのおひたし			にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	塩・醤油	
	具だくさん汁	とり肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにやく	油	だし用かつお節	
19 水	★みどちゃん米パン					みどちゃん米パン			660
	牛乳	MITOごはん		牛乳					
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆		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	コンソメ・トマトピューレ・塩・ こしょう・クチャップ・中濃ソース	2.3
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・玉ねぎ			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・ こしょう	
20 木	ご飯	いばらき美味しおDay				ご飯			681
	牛乳			牛乳					
	マーボー豆腐	ぶた肉・大豆・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ たけのこ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・めんめんじやん・ 酒・塩・こしょう・醤油	1.7
	パンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	
21 金	ミルクパン					ミルクパン			628
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと大豆のカレー煮	◇肉団子・大豆		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ 枝豆	じゃがいも	油	クチャップ・カレールー・ カレー粉・塩・こしょう	2.4
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・ ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	酢・醤油・みりん・塩・こしょう	
24 月	ご飯					ご飯			641
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ	◇かつおフライ					油		1.9
	ひじきの炒め煮	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	酒・醤油	
	なすのみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・なす・ ねぎ			だし用かつお節	
25 火	ご飯					ご飯			674
	牛乳		牛乳						
	ビーフカレー	牛肉		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	カレーフレーク①・カレーフレーク②・ カレールー・トマトピューレ・クチャップ・ウ スターソース・こしょう	2.2
	カラフルサラダ	まぐろ水煮		小松菜・赤パプリカ	キャベツ・黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	
26 水	バターロールパン					バターロールパン			681
	牛乳		牛乳						
	フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・こしょう・ フライドチキンスペース	2.6
	コールスローサラダ			にんじん・小松菜	キャベツ・レッドキャベツ		油	りんご酢・塩・こしょう	
	コーンミルクスープ	ウインナー	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・クリームコーン・とろろこし	じゃがいも	生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	
27 木	ご飯					ご飯			655
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と生揚げの煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・たけのこ・枝豆	こんにやく・ じゃがいも・砂糖・ でん粉	油・ごま油	みりん・酒・醤油	1.6
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	
	手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	
28 金	コッペパン					コッペパン			638
	牛乳		牛乳						
	とり肉の塩レモンから揚げ	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	2.8
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩・こしょう	
	マセドアンスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ	
	いちごジャム							いちごジャム	

6月学校給食栄養量(20回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	657	26.7	19.5	408	3.7	433	0.7	0.6	48	2.2	5.4
		16%	27.0%								
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・卵抜きなどの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。