

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

7月分 学校給食献立表

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	月	ごはん				ごはん		671	
牛乳		牛乳							
ますの西京焼き	◇ますの西京焼き								
からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし		
肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒		
2	火	ごはん MITOごはん				ごはん		661	
牛乳		牛乳							
ぶた肉の千切り炒め煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう・たけのこ・きくらげ・黄パプリカ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子		
ごまクリーミーサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ごまクリーミードレッシング・醤油・酢・塩・こしょう		
★納豆	納豆								
3	水	★みとちゃん米パン				みとちゃん米パン		628	
牛乳 MITOごはん		牛乳							
オムレツのデミグラスソース	◇プレーンオムレツ						デミグラスソース・ケチャップ・トマトピューレ・赤ワイン・塩・こしょう		
マスタードポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油	マスタード・コンクリーミードレッシング・りんご酢・塩・こしょう		
アルファベットパスタスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・エリンギ	マカロニ		白ワイン・オレガノ・塩・こしょう・コンソメ		
4	木	ごはん				ごはん		658	
牛乳		牛乳							
かつおの南蛮漬け	◇かつおでん粉付				しょうが・ねぎ	砂糖	油		醤油・酢・一味唐辛子
切干大根の炒め煮	とり肉・油揚げ		にんじん	切干大根・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		
夏野菜みそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ	茎わかめ	にんじん・さやいんげん	なす	じゃがいも		だし用かつお節		
5	金	黒パン				黒パン		695	
牛乳		牛乳							
チリビーンズ	ぶた肉・大豆・ウインナー・赤いんげん豆		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		
寒天サラダ	まぐろ水煮		水菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・寒天		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう		
さくらんぼゼリー					◇さくらんぼゼリー				
8	月	ごはん MITOごはん				ごはん		665	
牛乳		牛乳							
カラフル肉そばろ	ぶた肉・高野豆腐・ゼラチン		にんじん	にんにく・とうもろこし・枝豆・切干大根	砂糖	油	醤油・みりん・酒・オイスターソース		
しょうがあえ			小松菜・水菜	もやし・しょうが			醤油		
★穂々の空のカレースープ	とり肉・なると		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	米粉めん	油	コンソメ・カレー粉・塩・こしょう		
9	火	ごはん	我が家のおすすめ料理			ごはん		683	
味つけのり		味つけのり							
牛乳		牛乳							
ごはんがすすむ厚揚げと夏野菜のオイスター炒め	ぶた肉・かまぼこ・生揚げ		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・きくらげ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	塩・みりん・酒・醤油・オイスターソース		
きゅうりとこんにゃくの甘酢あえ			にんじん	きゅうり・キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま油	酢・塩・からし		

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	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		
							小学生標準 エネルギー値(kcal) 食塩相当量(g)		
10水	丸パン					丸パン		697	
	牛乳		牛乳						
	星形ハンバーグ	◇ハンバーグ			にんにく	砂糖・でん粉	油		醤油・白ワイン
	イタリアンサラダ			水菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
	コーンクリームスープ	とり肉	脱脂粉乳・ミルクカルシウム・牛乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	2.7
11木	ご飯	1~4年生 1本、5・6年生・職員 2本				ご飯		622	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃも唐揚げ	◇子持ちししゃも唐揚げ					油		
	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・ゴーヤ	砂糖・焼きふ	油・ごま油	酒・塩・こしょう・醤油	1.8
	じゃがいもわかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		だし用かつお節	
12金	コッペパン	パリ2024オリンピック・パラリンピック応援献立				コッペパン		689	
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
	牛乳		牛乳						
	ホキのラタトゥユ添え	◇ホキフライ		トマト	玉ねぎ・なす・黄パプリカ		油	白ワイン・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・バジル	
	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ・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	
	レンズ豆のスープ	レンズ豆		にんじん	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ			白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	2.7
	豆乳ブラマンジェ					◇豆乳ブラマンジェ			
16火	ご飯					ご飯		694	
	牛乳		牛乳						
	夏野菜のカレー	ぶた肉		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす	じゃがいも	油		カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		水菜・にんじん・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう	2.2
17水	バターロールパン					バターロールパン		650	
	牛乳		牛乳						
	バジルチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油		酒・バジルソース・バジル・塩・こしょう
	ツナレモンサラダ	まぐろ水煮			キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・玉ねぎ・レモン果汁		油	塩・こしょう・からし	
	宝石箱スープ	油揚げ・卵		赤パプリカ・ピーマン	黄パプリカ・大根・玉ねぎ・とうもろこし	でん粉	油	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう	3.0
18木	ご飯	MITOごはん				ご飯		628	
	のりふりかけ		のりふりかけ						
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃん餃子(2個)	◇みとちゃん餃子					油		
	梅あえ				キャベツ・大根・きゅうり・梅		ごま	塩・醤油	
	中華スープ	ぶた肉・豆腐・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・たけのこ・椎茸・ねぎ		油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油・ラー油	2.3

7月学校給食栄養量(13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	665	26.9	20.1	395	3.5	377	0.7	0.6	44	2.3	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・卵抜ききの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。