

# 5月分 学校給食献立表

| 日  | 曜   | 献立名           | 使用する食品名               |                  |              |                     |                |             | 調味料他                                     | 栄養価<br>中学校生徒<br>エネルギー(kcal)<br>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                    | 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       |  |   |
| 1  | 金   | ご飯            |                       |                  |              |                     | ご飯             |             |  |   |
|    |     | 牛乳            |                       | 牛乳               |              |                     |                |             | 821                                      |   |
|    |     | 高野豆腐と大根のそぼろ煮  | ぶた肉・高野豆腐              |                  | にんじん・枝豆      | 大根                  | こんにやく・砂糖・てん粉   | 油           | みりん・酒・醤油                                 |   |
|    |     | チキンサラダ        | とり肉水煮                 |                  | にんじん         | キャベツ・きゅうり・もやし       |                |             | オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう                      | 2.2                                     |
|    |     | 手作りふりかけ       | かつお節・ちりめんじゃこ          |                  |              |                     | 砂糖             | ごま          | 醤油・酒・みりん                                 |   |
| 7  | 木   | コッペパン         |                       |                  |              |                     | コッペパン          |             |  |   |
|    |     | チョコクリーム       |                       |                  |              |                     | チョコクリーム        |             | 831                                      |   |
|    |     | 牛乳            |                       | 牛乳               |              |                     |                |             |  |   |
|    |     | ポーククリームシチュー   | ぶた肉                   | 牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム | にんじん・パセリ     | 玉ねぎ                 | じゃがいも・小麦粉・マカロニ | 油・バター・生クリーム | コンソメ・塩・こしょう                              | 3.0                                     |
|    |     | 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                |                |             | イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう                     |   |
| 8  | 金   | ご飯            |                       |                  |              |                     | ご飯             |             |  |   |
|    |     | 牛乳            |                       | 牛乳               |              |                     |                |             | 789                                      |   |
|    |     | ソースとんかつ       | ◆とんかつ                 |                  |              |                     | 砂糖             | 油           | 中濃ソース・ウスターソース・酒                          |   |
|    |     | からしあえ         |                       |                  | 小松菜・にんじん     | キャベツ・もやし            |                |             | 醤油・からし                                   | 2.6                                     |
|    |     | 豆腐と大根のみそ汁     | とり肉・豆腐・みそ             |                  | にんじん         | 大根・えのきたけ・ねぎ         |                | 油           | だし用かつお節                                  |   |
| 11 | 月   | ご飯            | 我が家のおすすめ料理            |                  |              |                     | ご飯             |             |  |   |
|    |     | 牛乳            |                       | 牛乳               |              |                     |                |             | 812                                      |   |
|    |     | とり肉の黒酢炒め      | とり肉                   |                  | にんじん・ピーマン    | しょうが・にんにく・玉ねぎ・黄ピーマン | でん粉・じゃがいも・はちみつ | 油           | 酒・醤油・みりん・醤油・ケチャップ・黒酢                     |   |
|    |     | ツナと小松菜の中華あえ   | まぐろ水煮                 |                  | 小松菜          | キャベツ・もやし            |                |             | 塩中華ドレッシング・酢・塩                            | 1.9                                     |
| 12 | 火   | ミルクパン         |                       |                  |              |                     | ミルクパン          |             |  |   |
|    |     | 牛乳            |                       | 牛乳               |              |                     |                |             | 828                                      |   |
|    |     | オムレツ          | ◆オムレツ                 |                  |              |                     |                |             |  |   |
|    |     | マカロニサラダ       | ハム                    |                  | にんじん         | きゅうり・玉ねぎ            | マカロニ           |             | マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう                      | 3.4                                     |
|    |     | 野菜のトマトスープ     | とり肉・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆 |                  | にんじん・トマト・パセリ | 玉ねぎ・キャベツ            |                | 油           | コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ                        |   |
| 13 | 水   | ご飯            | MITOごはん               |                  |              |                     | ご飯             |             |  |   |
|    |     | 牛乳            |                       | 牛乳               |              |                     |                |             | 853                                      |   |
|    |     | ピリカラ肉じゃが      | ぶた肉                   |                  | にんじん         | しょうが・玉ねぎ            | じゃがいも・白滝・砂糖    | 油           | 豆板醤・醤油・みりん                               |   |
|    |     | 大根とかまぼこのごま酢あえ | かまぼこ                  |                  | 小松菜・にんじん     | 大根                  | 砂糖             | ごま          | 酢・塩                                      | 2.3                                     |
| 納豆 | ☆納豆 |               |                       |                  |              |                     |                |             |  |   |
| 14 | 木   | たけのご飯         | とり肉・油揚げ               |                  | にんじん         | たけのこ・椎茸             | 米・砂糖           | 油           | 酒・みりん・塩・醤油                               |   |
|    |     | 牛乳            | MITOごはん               |                  |              |                     |                |             | 791                                      |   |
|    |     | いかの竜田揚げ       | ◆いか竜田揚げ               |                  |              |                     |                | 油           |  |   |
|    |     | 昆布あえ          |                       | 塩昆布              | 小松菜・にんじん     | キャベツ・きゅうり           |                | ごま油         | 塩  | 2.5                                     |
|    |     | みとちゃん団子(こしあん) |                       |                  |              |                     | ☆団子(こしあん)      |             |  |   |
| 15 | 金   | ご飯            |                       |                  |              |                     | ご飯             |             |  |   |
|    |     | 牛乳            |                       | 牛乳               |              |                     |                |             | 853                                      |   |
|    |     | チキンカレー        | とり肉                   |                  | にんじん         | しょうが・にんにく・玉ねぎ       | 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・カレーフレーク・カレールー・こしょう |   |
|    |     | ツナ豆サラダ        | 大豆・まぐろ水煮              |                  | にんじん・小松菜     | キャベツ                |                |             | フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう                      | 2.7                                     |
| 18 | 月   | ご飯            |                       |                  |              |                     | ご飯             |             |  |   |
|    |     | 牛乳            |                       | 牛乳               |              |                     |                |             | 814                                      |   |
|    |     | 豆腐の中華煮        | ぶた肉・豆腐                |                  | にんじん・チンゲンサイ  | しょうが・椎茸・玉ねぎ・はくさい    | 砂糖・でん粉         | 油・ごま油       | オイスターソース・中華だし・醤油・塩・こしょう                  |   |
|    |     | パンサンスー        | ハム                    |                  | 小松菜          | キャベツ・きゅうり           | 春雨・砂糖          | ごま油・油       | 酢・醤油                                     | 2.2                                     |
| 19 | 火   | みとちゃん米パン      |                       |                  |              |                     | ☆米パン           |             |  |   |
|    |     | 牛乳            | MITOごはん               |                  |              |                     |                |             | 855                                      |   |
|    |     | ぶた肉とベンネのトマト煮  | ぶた肉・いんげん豆             |                  | にんじん・トマト     | 玉ねぎ・しめじ・にんにく        | じゃがいも・マカロニ     | 油           | コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・パジル            |   |
|    |     | ツナサラダ         | まぐろ水煮                 |                  | 小松菜・にんじん     | キャベツ・黄ピーマン          |                |             | マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう                      | 2.8                                     |

| 日  | 曜 | 献立名            | 使用する食品名         |                       |             |                            |            |          | 調味料他  | 栄養価<br>中学生生徒<br>エネルギー(kcal)<br>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              | 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    |   |   |
| 20 | 水 | ご飯             |                 |                       |             |                            | ご飯         |          |   |   |
|    |   | 牛乳             |                 | 牛乳                    |             |                            |            |          | 822   |   |
|    |   | かつおの揚げ煮        | ◆かつおでん粉付        |                       | しょうが        | 砂糖                         | 油          | 醤油・酒・みりん |   |   |
|    |   | 切干大根の炒め煮       | とり肉             |                       | にんじん        | 椎茸・切干大根                    | こんにやく・砂糖   | 油        | みりん・醤油  | 2.6                                     |
|    |   | じゃがいものみそ汁      | 油揚げ・豆腐・みそ       |                       | にんじん        | 玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ               | じゃがいも      |          | だし用かつお節                                       |   |
| 21 | 木 | はちみつパン         |                 |                       |             |                            | はちみつパン     |          |   |   |
|    |   | 牛乳             |                 | 牛乳                    |             |                            |            |          | 819   |   |
|    |   | ハンバーグデミグラスソース  | ◆ハンバーグ          |                       |             | 玉ねぎ                        | 砂糖         | 油        | トマトピューレ・こしょう・赤ワイン・中濃ソース・デミグラスソース・ケチャップ        |   |
|    |   | コールスローサラダ      |                 |                       | 小松菜         | キャベツ・きゅうり・とうもろこし           |            |          | コールスロドレッシング・酢・塩・こしょう                          | 3.3                                     |
|    |   | チキンのミルクスープ     | 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                   | じゃがいも・米粉   |          | コンソメ・塩・こしょう                                   |   |
| 22 | 金 | ご飯             | MITOごはん         |                       |             |                            | ご飯         |          |   |   |
|    |   | 牛乳             | 台湾献立(台湾パインアップル) | 牛乳                    |             |                            |            |          | 875   |   |
|    |   | とり肉の台湾唐揚げ      | とり肉             |                       |             | しょうが・んにく                   | でん粉        | 油        | 醤油・酒・五香粉・塩                                    |   |
|    |   | 春雨のあえもの        |                 |                       | にんじん・小松菜    | 切干大根・キャベツ                  | 春雨・砂糖      | 油・ごま油    | 醤油・酢  | 2.4                                     |
|    |   | サンラタン          | ぶた肉・豆腐・☆卵       |                       | にんじん・チンゲンサイ | はくさい・しょうが・ねぎ               | でん粉        |          | 中華だし・塩・こしょう・醤油・酢・ラー油                          |   |
|    |   | 台湾産パインアップル     |                 |                       |             | パインアップル                    |            |          |   |   |
| 25 | 月 | ご飯             |                 |                       |             |                            | ご飯         |          |   |   |
|    |   | 牛乳             |                 | 牛乳                    |             |                            |            |          | 876   |   |
|    |   | キーマカレー         | ぶた肉・ひよこ豆        |                       | にんじん・ピーマン   | しょうが・んにく・玉ねぎ・ソテーオニオン・黄ピーマン |            | 油        | トマトピューレ・カレー粉・カレーフレーク・カレー・ケチャップ・ウスターソース・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・きゅうり                  | 砂糖         | 油        | 醤油・酢・塩・こしょう                                   | 2.6                                     |
| 26 | 火 | 黒パン            |                 |                       |             |                            | 黒パン        |          |   |   |
|    |   | 牛乳             |                 | 牛乳                    |             |                            |            |          | 848   |   |
|    |   | チキンの塩レモン揚げ     | とり肉             |                       |             | んにく・レモン果汁                  | でん粉・小麦粉    | 油        | 塩・こしょう・酒・醤油                                   |   |
|    |   | ポテトサラダ         |                 |                       | 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                           | 3.5                                     |
|    |   | コンソメスープ        | ウインナー           |                       | にんじん・チンゲンサイ | セロリ・玉ねぎ・キャベツ               |            |          | コンソメ・塩・こしょう                                   |   |
| 27 | 水 | ご飯             |                 |                       |             |                            | ご飯         |          |   |   |
|    |   | 牛乳             |                 | 牛乳                    |             |                            |            |          | 837   |   |
|    |   | さばのしょうが醤油焼き    | ◆さばしょうが醤油漬      |                       |             |                            |            |          |   |   |
|    |   | ひじきの炒め煮        | 油揚げ             | ひじき                   | にんじん        | れんこん・キャベツ                  | こんにやく・砂糖   | 油        | 醤油・みりん  | 2.4                                     |
|    |   | 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                                       |   |
| 28 | 木 | バターロールパン       |                 |                       |             |                            | バターロールパン   |          |   |   |
|    |   | 牛乳             |                 | 牛乳                    |             |                            |            |          | 851   |   |
|    |   | チリピーンズ         | ぶた肉・赤いげん豆       |                       | にんじん・パセリ    | セロリ・玉ねぎ                    | じゃがいも      | 油        | コンソメ・塩・こしょう・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・ローリエ |   |
|    |   | カラフルサラダ        | まぐろ油漬           |                       | 赤ピーマン・フロッキー | キャベツ・黄ピーマン                 |            |          | フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう                           | 2.8                                     |
|    |   | ヨーグルト          |                 | ヨーグルト                 |             |                            |            |          |   |   |
| 29 | 金 | ご飯             | MITOごはん         |                       |             |                            | ご飯         |          |   |   |
|    |   | 牛乳             |                 | 牛乳                    |             |                            |            |          | 821   |   |
|    |   | 子持ちししゃもフライ(2本) | ◆子持ちししゃもフライ     |                       |             |                            |            | 油        |   |   |
|    |   | チンジャオロースー      | ぶた肉             |                       | ピーマン・赤ピーマン  | しょうが・んにく・たけのこ・もやし          | 砂糖・でん粉     | 油        | 酒・醤油・オイスターソース・塩・こしょう                          | 2.6                                     |
|    |   | わかめと卵のスープ      | とり肉・☆卵          | わかめ                   | にんじん        | 玉ねぎ・キャベツ                   |            | ごま油      | 中華だし・塩・こしょう・醤油                                |   |

5月学校給食栄養量(18回平均)

| 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       | kcal  | g                | g                | mg    | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g     | g     |
| 今月平均栄養量  | 831   | 32.8             | 23.8             | 411   | 4.8 | 485   | 1.1    | 0.7    | 50    | 2.6   | 8.2   |
|          |       | 16%              | 26.0%            |       |     |       |        |        |       |       |       |
| 学校給食摂取基準 | 830   | 摂取エネルギー全体の13~20% | 摂取エネルギー全体の20~30% | 450   | 4.5 | 300   | 0.5    | 0.6    | 35    | 2.5未満 | 7.0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。
- ※ ☆水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。