

# 6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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆制品	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 月	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						829
	さわらの照り焼き	◆さわら照焼							
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん	2.4
	野菜の豆乳みそ汁	ふた肉・油揚げ・豆腐・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・えのきたけ・ねぎ		油	だし用かつお節	
2 火	ミルクパン	我が家のおすすめ料理				ミルクパン			
	牛乳		牛乳						804
	ハンバーグ	◆ハンバーグ							
	夏の暑い日にも負けないラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン・トマト	にんにく・玉ねぎ・なす・黄ピーマン		油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	3.1
	麦入りマゼドアンスープ	とり肉		にんじん・パセリ	にんにく・大根・玉ねぎ・キャベツ	大麦	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
3 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						808
	麩の卵とじ煮	ぶた肉・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	じゃがいも・白滝・麩・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
	いらともやしのおひたし			いら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	塩・醤油	1.9
4 木	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳						811
	みそポークンチュー	ぶた肉・みそ	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう・マスタード	
	小松菜サラダ			にんじん・小松菜	キャベツ・とうもろこし			イタリアンドレッシング・塩・こしょう・酢	3.0
5 金	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						819
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	2.4
	具だくさん汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにやく	油	だし用かつお節	
8 月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						818
	とり肉とだいごのみそ煮	とり肉・生揚げ・みそ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸	こんにやく・砂糖	油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	
	おかかあえ	かつお節		にんじん・みずな	キャベツ・もやし			醤油	2.3
	納豆	☆納豆							
9 火	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	塩	
	牛乳		牛乳						818
	ポークビーンズ	ぶた肉・ウインナー・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	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・ケチャップ・赤ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ	
	マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	2.7
10 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						789
	チキンスパイシーグリル	とり肉			しょうが・にんにく	オリーブ油	チリパウダー・醤油・酒・塩・こしょう		
	ごぼうサラダ	まぐろ水煮			ごぼう・キャベツ・きゅうり	ごま	ごまクリームドレッシング・酢・塩・醤油・からし	2.4	
なすと豆腐のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・なす	じゃがいも	油	だし用かつお節		
11 木	黒パン					黒パン			
	牛乳		牛乳						817
	ホキフライ	◆ホキフライ					油		
	ブロッコリーサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・にんじん	きゅうり		油	マヨネーズノンエッグ・酢・塩・醤油・こしょう	3.2
	カレースープ	ぶた肉		にんじん・小松菜	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	
12 金	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						843
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・ハヤシシフレク・塩・こしょう・赤ワイン・ローリエ	
	ツナレモンサラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・黄ピーマン・きゅうり・レモン果汁		油	塩・こしょう	2.2
15 月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						825
	アジフライ	◆アジフライ					油		
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん・酒	2.2
	柔甘ねぎのすまし汁	かまぼこ・豆腐		にんじん・みずな	大根・えのきたけ・☆柔甘ねぎ	麩		醤油・塩・酒・だし用かつお節	
16 火	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						803
	フランクフルトハニーマスタードソース	ソーセージ			玉ねぎ	はちみつ	油	白ワイン・マスタード・醤油	
	ポテトとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.7
	コンソメスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう	

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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		
17 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳					821	
	いかの南蛮漬け	◆いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酒・酢	
	もやしあえ			にんじん・小松菜	もやし		油	醤油・酢・塩・こしょう	
18 木	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・切干大根	じゃがいも		だし用かつお節	
	丸パン					丸パン			
	牛乳		牛乳					811	
	オムレツ	◆オムレツ							
	ペンネパジルソテー	ベーコン			にんにく・玉ねぎ・エリンギ	マカロニ	油	パジルソース・コンソメ・塩・こしょう	
19 金	ミートボールと野菜のスープ	◆肉団子		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし			白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
	水戸市産「有機栽培」じゃがいも					ご飯			
	牛乳		牛乳					799	
	ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉		にら	にんにく・白菜・キムチ・玉ねぎ・しめじ	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・酒	
	ワンタンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	もやし・椎茸・しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
22 月	水戸市産「有機栽培」じゃがいも					ご飯			
	牛乳		牛乳					848	
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ	◆かつおでん粉付・みそ			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	みりん・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	
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・椎茸・えのきたけ	でん粉		だし用かつお節・塩・酒・醤油	
23 火	水戸市産「有機栽培」じゃがいも					ご飯			
	牛乳		牛乳					811	
	はちみつパン					はちみつパン			
	メンチカツ	◆メンチカツ					油		
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
24 水	チキンとトマトのスープ	とり肉		にんじん・トマト・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ	
	水戸市産「有機栽培」じゃがいも					ご飯			
	牛乳		牛乳					802	
	四川豆腐	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	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・オリーブオイル・コンソメ・塩・こしょう	
	ビーフンサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	ビーフン		塩中華ドレッシング・酢・塩・こしょう	
25 木	水戸市産「有機栽培」じゃがいも					ご飯			
	牛乳		牛乳					801	
	みとちゃんいちごジャム					☆いちごジャム			
	チキンのクリーム煮	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・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
	カラフルサラダ			小松菜・赤ピーマン	キャベツ・黄ピーマン・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	
26 金	水戸市産「有機栽培」じゃがいも					ご飯			
	牛乳		牛乳					855	
	カラフル肉そば	ぶた肉・大豆		赤ピーマン	しょうが・にんにく・とうもろこし・枝豆	砂糖	油・ごま油	酒・豆板醤・醤油	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	
	塩ちゃんこ汁	とり肉・油揚げ・豆腐		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ			中華だし・塩・醤油・酒	
29 月	水戸市産「有機栽培」じゃがいも					ご飯			
	牛乳		牛乳					856	
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク・カレールー・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
	寒天サラダ	とり肉水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにやく寒天		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	
30 火	水戸市産「有機栽培」じゃがいも					ご飯			
	牛乳		牛乳					816	
	バターロールパン					バターロールパン			
	チキンとポテトの揚げ煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	にんにく・玉ねぎ・しめじ	でん粉・じゃがいも・砂糖	油	塩・酒・醤油・ケチャップ・みりん	
ツナと豆のサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう		

6月学校給食栄養量(22回平均)

栄養素 単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	818	32.2	23.7	413	4.9	492	1.2	0.7	46	2.6	8.8
		16%	26.0%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取脂質 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。
- ※ ☆は水戸市産の食材、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。
- ※ 6月16日(火)~6月30日(火)は水戸市産「有機栽培じゃがいも」、6月19日(金)~6月24日(水)は水戸市産「有機栽培玉ねぎ」を使用しています。