

4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 中学校教育 栄養価(%) 全量摂取量(%)	
		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			
11 木	チーズパン					チーズパン		876		
	牛乳		牛乳							
	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	
	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	
ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ			コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	3.7		
12 金	ごはん MITOごはん					ごはん		841		
	牛乳		牛乳							
	★親子煮	とり肉・卵		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・塩・みりん・酒	
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが				醤油	2.4
★納豆	納豆									
15 月	黒パン MITOごはん					黒パン		807		
	牛乳		牛乳							
	★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油			
	ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・赤パプリカ	玉ねぎ・とうもろこし		油		酢・塩・こしょう	
春野菜のコンソメスープ	とり肉・ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ・たけのこ・にんにく・セロリ・エリンギ・キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	3.4		
16 火	麦ごはん					ごはん・大麦		858		
	牛乳		牛乳							
	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・トマトビュレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
	海そうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう	2.6
17 水	ごはん					ごはん		860		
	牛乳		牛乳							
	厚焼き卵	◇厚焼き卵								
	おかかあえ	かつお節		小松菜・水菜	キャベツ・きゅうり				醤油	
肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	白滝・砂糖 じゃがいも	油	醤油・みりん・酒	2.4		
18 木	スパゲッティボロネーゼ	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・セロリ・ソテーオニオン	スパゲッティ	オリーブ油	赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ	868	
	牛乳		牛乳							
	野菜カップグラタン					◇野菜カップグラタン				
	チーズとキャベツのサラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう		2.8
19 金	ごはん					ごはん		885		
	牛乳		牛乳							
	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	
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま		酢・醤油	
	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・キャベツ・えのきたけ	じゃがいも			だし用かつお節	2.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							

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 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		
22 月	コッペパン					コッペパン		808	
	牛乳		牛乳						
	ほきのレモンペッパーフライ	◇ほきのレモンペッパーフライ					油		
	チキンと水菜のサラダ	とり肉水煮		水菜・小松菜	キャベツ			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	
	白菜のミルクスープ	ベーコン・白いんげん豆	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・クリームコーン・とうもろこし	小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	3.1
いちごジャム					いちごジャム				
23 火	わかめご飯		わかめ			ご飯		821	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししやもフライ(2個)	◇子持ちししやもフライ					油		
	キャベツと切干大根のサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・切干大根	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩・こしょう	3.3
	具だくさんみそ汁	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	こんにやく	油	だし用かつお節	
24 水	ご飯					ご飯		852	
	牛乳		牛乳						
	豆腐の五目うま煮	ぶた肉・かまぼこ・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・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
	中華サラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	油・ごま油	酢・醤油・塩・こしょう・からし	2.1
	いちごゼリー					◇いちごゼリー			
25 木	丸パン					丸コッペパン		809	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油		ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・赤ワイン
	ペンネバジルソテー	ベーコン			にんにく・玉ねぎ・エリンギ		油	バジルソース・コンソメ・塩・こしょう	3.2
	マゼドアンスープ	とり肉		にんじん	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ	
26 金	ご飯					ご飯		817	
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ	ぶた肉			しょうが・にんにく・切干大根・枝豆	砂糖	油		コチュジャン・テンメンジャン・酒・みりん・醤油
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油・ごま	醤油・酢・こしょう	2.4
	トックスープ	とり肉		にんじん・にら	しめじ・はくさい・たけのこ・ねぎ	トック		中華だし・醤油・塩・こしょう	
30 火	ご飯					ご飯		860	
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	◇さばの塩焼							
	ひじきの炒め煮	油揚げ・高野豆腐	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん	2.3
	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・こんにやく	油	だし用かつお節	

4月学校給食栄養量(13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	844	33.4	25.0	455	5.2	535	0.9	0.8	52	2.8	7.5
		16%	27.0%								
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・卵抜き等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。