

6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 中学校生徒 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			
			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	月	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						
		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
2	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		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・もやし・ほういし・ねぎ	砂糖・てん粉	油・ごま油	豆板醤・中華だし・醤油・酒・オリーブオイル・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	2.1
3	水	ご飯					ご飯			
		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	
		しょうががあえ			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・こんにゃく	油	だし用かつお節	
4	木	ミルクパン	我が家のおすすめ料理				ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ	◆ハンバーグ							
		夏の暑い日にも負けないラトウイユ	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
		麦入りマセドアンスープ	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		
5	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		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・ハヤシフレーク・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
8	月	黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						
		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		
9	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		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	2.3
		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	
10	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		カラフル肉そぼろ	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	2.5
		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	
11	木	はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
		みそポークシチュー	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
12	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		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	
		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	1.9	
15	月	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						
		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	
16	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		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	2.0
		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	

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 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				
		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						799	
		ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉	にら	にんにく・白髪キノコ・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	2.4	
18	木	コッペパン	MITOごはん			コッペパン				
		みとちゃんいちごジャム				☆いちごジャム			801	
		牛乳	牛乳							
		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	2.8	
		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		
19	金	水戸市産「有機栽培」玉ねぎ「使用」				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	ぶた肉・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		
22	月	水戸市産「有機栽培」玉ねぎ「使用」				はちみつパン				
		牛乳	牛乳						811	
		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	3.3	
		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		
23	火	水戸市産「有機栽培」玉ねぎ「使用」				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	2.8	
24	水	水戸市産「有機栽培」玉ねぎ「使用」				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		
25	木	水戸市産「有機栽培」玉ねぎ「使用」				丸パン				
		牛乳	牛乳						811	
		オムレツ	◆オムレツ							
		ペンネバジルソテー	ベーコン		にんにく・玉ねぎ・エリンギ	マカロニ	油	バジルスソース・コンソメ・塩・こしょう	3.4	
		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		
26	金	水戸市産「有機栽培」玉ねぎ「使用」				ご飯				
		牛乳	牛乳						818	
		とり肉とだいこんのみそ煮	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							
29	月	水戸市産「有機栽培」玉ねぎ「使用」				バターロールパン				
		牛乳	牛乳						816	
		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	ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆・まぐろ水煮	にんじん	キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう	3.0	
30	火	水戸市産「有機栽培」玉ねぎ「使用」				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		

6月学校給食栄養量(22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	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いません。
- ※ 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。