

7月分 学校給食献立表

令和8年度
Cブロック（第四中、笠原中、石川中、内原中）
水戸市立学校給食共同調理場

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			中学校生徒
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)	
1	水	戸市産「	ご飯					ご飯			831
			牛乳		牛乳						
			夏野菜のカレー	とり肉		にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす	じゃがいも	油	カレー粉・カレーフレーク・カレールー・ケチャップ・ウスターソース	2.7
			ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			◆コンソクリーミードレッシング・酢・塩・こしょう	
2	木	有機栽培じゃ	ミルクパン					ミルクパン			848
			牛乳		牛乳						
			チキンのシトラスソース	とり肉			にんにく・マーマレード・レモン果汁	でん粉・砂糖	油	こしょう・酒・醤油	3.5
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン			◆コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
			ミネストローネ	ベーコン・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん・トマト	セロリ・玉ねぎ・はくさい	砂糖・マカロニ・大麦	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・塩・こしょう	
3	金	がいちも「使用	ご飯					ご飯			801
			牛乳		牛乳						
			ピビンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじやん・醤油・酒・みりん	2.3
			ナムル			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油・塩	
			ワンタンスープ	とり肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
6	月		コッペパン					コッペパン			801
			牛乳		牛乳						
			ホキ香草フライ	◆ホキ香草フライ					油		3.3
			ごぼうサラダ	とり肉水煮			ごぼう・キャベツ・きゅうり		ごま	マヨネーズノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう	
			豆乳マセドアンスープ	ウインナー・豆乳		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根		油	コンソメ・塩・こしょう	
7	火		ご飯					ご飯			859
			牛乳		牛乳						
			マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・酒・塩・こしょう・醤油	2.1
			パンサンスー	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油	
8	水		ご飯					ご飯			800
			牛乳		牛乳						
			厚焼き卵	◆厚焼卵							2.4
			ひじきの炒め煮	ぶた肉・さつま揚げ	ひじき	にんじん・枝豆	キャベツ	砂糖	油	醤油・みりん	
			肉団子のみそスープ	◆肉団子・豆腐・みそ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しめじ・ねぎ	じゃがいも		中華だし・塩・酒	
9	木		はちみつパン					はちみつパン			823
			牛乳		牛乳						
			星型ハンバーグデミグラスソース	◆ハンバーグ						ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース	3.3
			ミルクポテト		ミルクカルシウム	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・生クリーム・バター	コンソメ・塩・こしょう	
			豆と野菜のスープ	とり肉・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		にんじん	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ		油	コンソメ・塩・こしょう	
10	金		ご飯	MITOごはん				ご飯			842
			牛乳		牛乳						
			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	みりん・醤油	2.3
			おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	
			納豆	☆納豆							
13	月		コッペパン					コッペパン			824
			キャラメルクリーム					◆キャラメルクリーム			
			牛乳		牛乳						3.2
			チリビーンズ	ぶた肉・大豆・ウインナー・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		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	
			小松菜サラダ	まぐろ水煮		小松菜	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	

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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)
			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		食塩相当量 (g)
14	火	ご飯				ご飯			807	
		牛乳	牛乳							
		いわしの梅煮	◆いわし梅煮						2.3	
		きゅうりと枝豆のピリ辛あえ		にんじん・枝豆	きゅうり・もやし	砂糖	油・ごま油	酢・醤油・塩・ラー油		
		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		
15	水	ご飯	MITOごはん 台南市産マンゴー			ご飯			859	
		牛乳		牛乳						
		みとちゃんぎょうざ(2個)	☆◆餃子				油		2.2	
		小松菜ともやしのあえもの		小松菜・にんじん	もやし			醤油・塩・こしょう		
		とり肉と野菜の甘酢煮	とり肉・生揚げ	にんじん・枝豆	玉ねぎ・たけのこ・黄ピーマン・しめじ・キャベツ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・みりん・酒・醤油・酢・こしょう		
		台南市産マンゴー			マンゴー					
16	木	黒パン				黒パン			810	
		牛乳	牛乳							
		チキンのコーンクリーム煮	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・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・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	2.9
		ブロッコリーとパプリカのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ・黄ピーマン		油	酢・塩・こしょう	
17	金	ご飯	MITOごはん			ご飯			820	
		牛乳		牛乳						
		あじのレモンソース	◆あじ濃粉付		レモン果汁	砂糖	油	酒・醤油	2.3	
		からしあえ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし		
		穂々の空のかきたま汁	とり肉・卵	にんじん・チンゲンサイ	大根・しめじ・ねぎ	☆米粉めん		だし用かつお節・塩・醤油		

7月学校給食栄養量(13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	825	32.3	23.1	434	5.1	505	1.2	0.7	49	2.6	9.2
		16%	25.0%								
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。
- ※ ☆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。
- ※ 7月1日(水)～7月3日(金)は水戸市産「有機栽培じゃがいも」を使用しています。



令和6年11月に水戸市と台南市は「友好交流都市」となりました。

この交流を記念して、今月の給食では昨年度に引き続き、水戸市立中学校において、「台南市産マンゴー」を提供します。



マンゴーは暖かい地域で栽培されるフルーツです。台湾は熱帯・亜熱帯地域に位置し、昼夜の寒暖差が大きいので、マンゴー果実は糖度が高いのが特徴です。

中でも「愛文(アイウェン)マンゴー」は、現在台湾で主に栽培されている品種で、収穫期は5月から8月にかけてです。主な産地は台南市(50%)と屏東県(30%)で、輸出向けの主力品種とされています。

果実は卵形で、皮は鮮やかな赤色をしており見た目も美しく、果肉は繊維が少なく滑らかで、豊かな香りと甘みの中にほのかな酸味が感じられます。今回、給食で提供するのは、この愛文マンゴーです。

1個あたりの重さは約320～500g、糖度は12度以上と高く、国内外の消費者から高い人気を得ています。

また、ビタミンAやビタミンCが豊富で、目にも良い効果があるほか、体の調子を整えるなど、栄養素がたくさん含まれているフルーツです。



〈愛文マンゴー〉