

4月分 学校給食献立表

Cブロック(渡里小)  
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						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	エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		食塩相当量(g)
			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		
8	金	はちみつパン					はちみつパン		662	
		牛乳		牛乳						
		とりにくとペンネのクリームに	とり肉・ウインナー	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ・じゃがいも・小麦粉	油・バター		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
		イタリアンサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・黄パプリカ				イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう
11	月	バターロールパン					バターロールパン		663	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグのおろしソース	◇ハンバーグ			◇ソテーオニオン・大根・にんにく	砂糖			醤油・みりん・こしょう
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油		酢・塩・こしょう
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	クリームコーン・とうもろこし・たまねぎ	小麦粉	バター・油		コンソメ・塩・こしょう
12	火	ごはん					ごはん		663	
		牛乳		牛乳						
		まーぼー豆腐	豆腐・ぶた肉		にんじん・にら	しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・椎茸	砂糖・でん粉	油・ごま油		豆板醤・甜麺醬・醤油・酒・中華だし・塩・こしょう
		パンサンスー	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ごま		醤油・酢・塩
13	水	むぎごはん					ごはん・大麦		665	
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく・グリーンピース	じゃがいも	油		カレールー・カレーフレーク・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・こしょう
		かいそうサラダ	かまぼこ	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう
14	木	まるコッペパン					丸コッペパン		634	
		牛乳		牛乳						
		やさいコロッケ	◇野菜コロッケ					油		
		ツナまめサラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり				◇ごまクリームドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう
		にくだんごのスープ	◇ミートボール		にんじん・小松菜	はくさい・たまねぎ・しめじ				コンソメ・塩・こしょう
15	金	わかめごはん		わかめ			ごはん		660	
		牛乳		牛乳						
		ほっけのたつたあげ	◇ほっけの竜田揚げ					油		
		かおりあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが		ごま		醤油
		だいこんとなまあげのもの	ぶた肉・生揚げ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん
18	月	はちみつパン					はちみつパン		626	
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇オムレツ							
		ペンネバジルソテー	ベーコン		ピーマン	たまねぎ・にんにく	マカロニ	オリーブ油		◇バジルソース・コンソメ・塩・こしょう
		ミネストローネ	とり肉		にんじん・小松菜・トマト	たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	じゃがいも	油		トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう
19	火	ごはん					ごはん		669	
		牛乳		牛乳						
		さばのしおやき	◇さば塩焼							
		ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油
		とんじる	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん	大根・ねぎ・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく	油		だし用混合節

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	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		食塩相当量(g)
		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	ごはん					ご飯			630
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油	コチュジャン・甜麺醬・酒・みりん・醤油	
	ちゅうかサラダ			小松菜・にんじん	もやし	砂糖	油・ごま油	醤油・酢・こしょう	
	ワンタンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	はくさい・ねぎ・椎茸・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
21 木	くろパン	MITOごはん				黒パン			656
	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					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	たまねぎ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
	はるやさいのコンソメスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・小松菜	キャベツ・大根・セロリ・にんにく	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
22 金	ごはん	いばらき美味しおDay献立・MITOごはん				ご飯			654
	牛乳		牛乳						
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	みりん・醤油	
	こんぶあえ		塩昆布	小松菜	キャベツ・切干大根		ごま油	塩	
	★なっとう	◇納豆							
25 月	ミルクパン					ミルクパン			651
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテー・オニオン・にんにく		オリーブ油	酢・醤油・みりん・塩	
	いちごゼリー					◇いちごゼリー			
26 火	ごはん					ご飯			641
	牛乳		牛乳						
	いかのかりんあげ	◇いか澱粉付				砂糖	油	醤油・みりん	
	ごまずあえ	ハム		小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	醤油・酢	
	じゃがいものみそしる	豆腐・油揚げ・味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		だし用混合節	
27 水	ごはん					ご飯			639
	牛乳		牛乳						
	さわらのさいきょうやき	◇さわら西京焼							
	ひじきのいために	さつま揚げ・大豆	芽ひじき	にんじん	キャベツ	つきこんにやく・砂糖	油	みりん・醤油	
	けんちんじる	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油	醤油・塩・酒・みりん・だし用混合節	
28 木	レーズンパン	我が家のおすすめ料理・MITOごはん				レーズンパン			702
	牛乳		牛乳						
	フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・醤油・塩・カレー粉	
	ポテトサラダ				きゅうり・たまねぎ・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	
	★もずくとむぎのたまごスープ	ベーコン・卵	もずく	にんじん・小松菜	たまねぎ・えのきたけ	大麦		コンソメ・塩・こしょう	

4月学校給食栄養量(15回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	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	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	654	25.3 (15.5%)	28.6	345	77	3.0	401	0.7	0.6	40	2.3	4.7
学校給食摂取栄養量	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	2.0未満	5.5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・卵抜きのお肉を使用しています。

※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。

※ 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。