

# 8・9月分 学校給食献立表

令和4年度  
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						調味料他	栄養価 小学校児童 エネルギー(kcal) 塩分相当量(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			
29 月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		680		
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油		トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ		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		みりん・塩・酢・醤油	
	レモンゼリー					◇レモンゼリー			2.3	
30 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		643		
	いわしのしょうがに	◇いわし生姜煮							2.0	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま			マヨネーズ・ノンエッグ・塩・酢・こしょう
	とんじる	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油			だし用かつお節
31 水	ごはん 牛乳	いばらき美味しおDay献立				ごはん		650		
	とうふのちゅうかに	 豆腐・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・はくさい・たけのこ・ねぎ・椎茸・きくらげ	砂糖	油・ごま油		オイスターソース・塩・醤油・こしょう	
	パンサンスー			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油		塩・酢・醤油・こしょう	
									1.5	
9 / 1 木	バターロールパン 牛乳		牛乳			バターロールパン		653		
	やさしいコロッケ					◇野菜コロッケ	油		2.7	
	こまつなサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油			塩・酢・こしょう
	もずくとたまごのスープ	とり肉・ベーコン・卵	もずく	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ					塩・こしょう・コンソメ
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		618		
	しゅうまい(2個)	◇しゅうまい							1.8	
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・赤パプリカ	しょうが・にんにく・たけのこ・もやし	砂糖・でん粉	油			オイスターソース・酒・塩・こしょう・醤油
	わかめスープ	とり肉・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・ねぎ					中華だし・塩・醤油・こしょう
5 月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		657		
	フランクフルト	◇フランクフルト							3.0	
	カラフルサラダ			小松菜・赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		油			塩・酢・こしょう
	コーンポタージュ	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・とうもろこし・クリームコーン	小麦粉	油・バター			塩・こしょう・コンソメ
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		659		
	いかのかりんあげ	◇いかでん粉付				砂糖	油		醤油・みりん	
	かおりあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま		醤油	
	ぐだくさんじる	ぶた肉・豆腐・油揚げ・みそ	昆布	にんじん	大根・なす・ねぎ	じゃがいも	油		だし用かつお節	
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		716		
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ソテーオニオン・グリーンピース・玉ねぎ	じゃがいも	油		カレーペースト・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
	ひじきサラダ	とり肉	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま・油		酢・醤油・こしょう	
8 木	くろパン 牛乳		牛乳			黒パン		641		
	とりにくのハニーマスタードやき	とり肉			レモン果汁・にんにく	はちみつ			マスタード・白ワイン・塩・醤油・こしょう	
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ	マカロニ			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	
	ミートボールとやさいのスープに	◇ミートボール		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ・セロリ・しめじ				白ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ	
9 金	ごはん 牛乳	月見献立				ごはん		728		
	かつおたつたあげ	◇かつお竜田揚					油		1.8	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま			醤油
	つきみじる	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・椎茸・ねぎ	白玉もち				だし用かつお節・みりん・塩・醤油
	じゅうごやゼリー					◇十五夜ゼリー				
12 月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		671		
	とりにくとさつまいものシチュー	とり肉・ウインナー	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・とうもろこし	さつまいも・小麦粉	油・バター		塩・こしょう・コンソメ	
	ツナとだいのこのサラダ	まぐろ		水菜・にんじん	大根		油		塩・酢・こしょう	
	チョコクリーム					チョコクリーム			2.4	
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		664		
	はるまき	◇春巻き					油		2.0	
	ちゅうかあえ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油・ごま油			酢・醤油
	とうにゅうたんたんスープ	ぶた肉・なると・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	もやし・ねぎ・椎茸	春雨	油			中華だし・塩・こしょう・ラー油

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校児童 エネルギー(kcal) 塩分相当量(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 魚・肉・卵・豆・豆制品	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		
14	水	ごはん					ご飯		663
	牛乳		牛乳						
	あつやきたまご	◇厚焼き卵							
	おかかあえ	かつお節	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油		
	ぶたにくとなまあげのもの	ぶた肉・生揚げ・ちくわ	にんじん・さやいんげん	大根・椎茸・しょうが	こんにやく・砂糖・でん粉	油	酒・みりん・醤油	1.8	
15	木	レーズンパン					レーズンパン		672
	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	
	クルトンサラダ		小松菜・にんじん・ブロッコリー	キャベツ	クルトン	油	フレンチドレッシング・塩・酢・こしょう		
	★みとレンジャースープ	ウインナー	トマト・赤パプリカ・さやいんげん	玉ねぎ・とうがん・とうもろこし・椎茸・しょうが・にんにく		油	塩・こしょう・コンソメ	2.7	
16	金	ごはん					ご飯		646
	牛乳		牛乳						
	さばのしおこうじやき	◇さば塩麹漬							
	こんぶあえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	塩	
	みそけんちんじる	豆腐・油揚げ・みそ	にんじん	大根・しめじ・はくさい・ねぎ	里芋・こんにやく	油	だし用かつお節	2.2	
20	火	ごはん					ご飯		700
	牛乳		牛乳						
	★みとちやんごぼうメンチカツ	◇みとちやんごぼうメンチカツ					油		
	きりぼしだいこんのいために	さつま揚げ	にんじん	切干大根・椎茸・きくらげ・枝豆	こんにやく・砂糖	油	酒・醤油		
	★ほほのそらのカレースープ	とり肉	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	米粉めん	油	コンソメ・カレー粉・塩・醤油・こしょう	2.2	
21	水	ごはん					ご飯		666
	牛乳		牛乳						
	にくじゃが	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにやく・砂	油	酒・みりん・醤油		
	おひたし		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油		
	★なつどう	納豆						1.8	
22	木	★みとちやんこめパン					みとちやん米パン		664
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくとトマトのシチュー	ぶた肉	にんじん・ブロッコリー・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも・米粉	油	赤ワイン・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ		
	ツナまめサラダ	まぐろ・大豆	にんじん	キャベツ・きゅうり			ごまクリームドレッシング・塩・酢・醤油・こしょう	2.3	
	れいとうパン				◇冷凍パン				
26	月	まるパン					丸パン		653
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグきのこソース	◇ハンバーグ			しめじ・えのきたけ・玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	みりん・醤油	
	ポテトサラダ				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	
	コンソメスープ	とり肉・ベーコン	にんじん・小松菜	大根・セロリ・キャベツ・にんにく		油	塩・こしょう・コンソメ	2.6	
27	火	ごはん					ご飯		623
	牛乳		牛乳						
	こもちししゃもフリッター(1個)	◇子持ちししゃもフリッター					油		
	ビーフンサラダ		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	ビーフン・砂糖	油・ごま油	塩・酢・醤油		
	キムチスープ	ぶた肉・豆腐・みそ	にんじん・にら	大根・はくさい・ねぎ・キムチ			みりん・塩・醤油	2.0	
28	水	ごはん					ご飯		637
	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・甜麺醤・酒・みりん・醤油		
	ナムル		小松菜・にんじん	もやし	砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・ラー油		
	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・塩・醤油・こしょう	2.0	
29	木	ミルクパン					ミルクパン		676
	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	◇チーズオムレツ							
	ペンネミートソース	ぶた肉	にんじん・パセリ	しょうが・にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ		
	むぎいりやさいスープ	とり肉	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし	大麦		白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	2.9	
30	金	ごはん					ご飯		666
	牛乳		牛乳						
	さんまのなんばんづけ	◇さんまでん粉付			玉ねぎ・ねぎ	砂糖	油・ごま油	酒・酢・醤油・一味唐辛子	
	しょうがあえ		小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油		
	じゃがいもとわかめのみそしる	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	だし用かつお節	2.3	

8・9月学校給食栄養量(23回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	663	26.4	20.7	380	80	3.3	436	0.7	0.6	45	2.2	4.5
		16.0%	28.0%									
学校給食摂取基準	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。