

10月分 学校給食献立表

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 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		調味料他	
		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		
3 月	ご飯					ご飯			831
	牛乳		牛乳						
	いわしのみぞれ煮	◇いわしみぞれ煮							
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			からし・醤油	2.4
	野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	塩・だし用かつお節	
4 火	ご飯					ご飯			863
	牛乳		牛乳						
	牛肉のトマトハヤシ	牛肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン・エリンギ・枝豆	じゃがいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・赤ワイン・ハヤシブレイク・塩・こしょう	
	ヘルシーサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天	油	酢・塩・こしょう	2.7
5 水	五目きのこご飯	とり肉・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・椎茸・枝豆しめじ・まいたけ	米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油	829
	牛乳		牛乳						
	アジカツ	◇アジカツ					油		
	れんこんのごまマヨサラダ	ハム			れんこん・キャベツ・きゅうり		ごま	マヨネーズ・ノンエッグ・醤油・酢・こしょう	2.7
	ヨーグルト		◇ヨーグルト						
6 木	麦ご飯					ご飯・大麦			888
	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・枝豆・ソテーオニオン	じゃがいも	油	カレーブレイク・ケチャップ・カレールー・ウスターソース・トマトピューレ・こしょう	
	ハムとコーンのサラダ	ハム		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
7 金	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			886
	牛乳	MITOごはん	牛乳						
	★みとちゃんポークコロッケ					◇みとちゃんポークコロッケ	油		
	海藻サラダ		まわかめ 昆布・わかめ 赤とさか・白とさか	小松菜・にんじん	大根	こんにゃく・砂糖	油	塩・こしょう・酢・醤油	3.6
	ミネストローネ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	大麦	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ	
りんごジャム					りんごジャム				
11 火	ご飯	MITOごはん				ご飯			829
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		
	切干大根のサラダ	かまぼこ		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	醤油・酢	2.7
	★ミートボールと米粉めんのスープ	◇とり肉団子		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい	米粉めん		中華だし・塩・こしょう・醤油	
12 水	バターロールパン					バターロールパン			874
	牛乳		牛乳						
	豚肉のクリーム煮	ぶた肉・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	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	りんご酢・塩・こしょう	3.1
ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー				
13 木	わかめご飯		わかめ			ご飯		塩	828
	牛乳		牛乳						
	ぶりの生姜醤油焼き	◇ぶり生姜醤油焼							
	五目きんぴら	牛肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま油・ごま油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	3.1
きのこのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・はくさい・なめこしめじ・えのきたけ・ねぎ			塩・だし用混合節		
14 金	コッペパン	MITOごはん				コッペパン			833
	牛乳		牛乳						
	とり肉のアップルソースかけ	とり肉			玉ねぎ・しょうが・◇アップルソース	でん粉	油	酒・塩・こしょう・みりん・醤油	
	スパゲッティサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ	スパゲッティ	油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.4
	★ひじき入り卵スープ	ぶた肉・豆腐・卵	ひじき	にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ			コンソメ・塩・こしょう・醤油	
キャラメルクリーム					キャラメルクリーム				
17 月	ご飯	MITOごはん				ご飯			851
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と大根のそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん	大根・枝豆・しょうが	里芋・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.3
★オセロふりかけ	かつお節・大豆ちりめんじゃこ・黒豆				砂糖	ごま	酒・みりん・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 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		
18 火	ごはん MITOごはん					ごはん			871
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ					油		
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい・もやし			醤油	2.8
	ホイコーロー	ぶた肉		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ・ 玉ねぎ・たけのこ・ しめじ・きくらげ	砂糖・でん粉	油・ ごま油	酒・醤油・塩・中華だし・ 醤油・みりん・甜麺醬・豆板醬	
19 水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			836
	牛乳 MITOごはん		牛乳						
	カップグラタン					◇カップグラタン			
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・ にんじん	とうもろこし・玉ねぎ		油	酢・塩・こしょう	3.2
	豆と野菜のコンソメスープ	とり肉・ベーコン・ ひよこ豆・青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・ セロリ・にんにく			コンソメ・塩・こしょう	
	パンブキンパバロア					◇パンブキンパバロア			
20 木	ごはん					ごはん			842
	牛乳		牛乳						
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉・ 水あめ	油	塩・こしょう・酒・醤油 ケチャップ・トマトピューレ	
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油	醤油・こしょう	2.7
	春雨スープ	ぶた肉・豆腐		にんじん・ チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ・椎茸	春雨	油・ ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
21 金	ペンネのキーマカレーソース	ぶた肉・牛肉		にんじん・パセリ	玉ねぎ・ ソテーオニオン・ しょうが・にんにく	マカロニ	油	塩・こしょう・トマトピューレ・ ケチャップ・ウスターソース・ カレーフレーク・カレールー	871
	牛乳		牛乳						
	カラフルレモンあえ			赤パプリカ・ ブロッコリー	キャベツ・きゅうり レモン果汁	砂糖		酢・塩・こしょう	
	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	2.8
24 月	ごはん いばらき美味しおDay献立					ごはん			882
	牛乳 いばらき美味しおDay		牛乳						
	厚焼き卵	◇厚焼き卵							
	水菜とツナのサラダ	まぐろ		小松菜・水菜	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	2.4
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
25 火	ごはん 我が家のおすすめ料理					ごはん			882
	牛乳		牛乳						
	ほっけ竜田揚げ	◇ほっけ竜田揚げ					油		
	ひじきサラダ	かまぼこ	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	2.3
	★秋の根菜みそスープ	ぶた肉・油揚げ・ みそ		にんじん	大根・ごぼう・ まいたけ・ねぎ	さつまいも	油	塩・だし用かつお節	
26 水	丸コッペパン					丸コッペパン			846
	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	
	粉ふき芋					じゃがいも		塩・こしょう	3.3
	白菜のミルクスープ	とり肉・ 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	はくさい・玉ねぎ・ 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	
27 木	ごはん 姉妹都市献立(敦賀市)					ごはん			839
	牛乳		牛乳						
	★ソースカツ いばらき美味しおDay	◇とんかつ				砂糖	油	酒・中濃ソース・ ウスターソース・ケチャップ	
	香り漬け			にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	塩・醤油	2.6
	けんちん汁	とり肉・豆腐・ 油揚げ		にんじん	大根・ごぼう・ はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油	塩・醤油・酒・ みりん・だし用かつお節	
28 金	ごはん					ごはん			882
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・ 大豆		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・ 椎茸・ねぎ・ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油・ ごま油	中華だし・豆板醬・ 甜麺醬・塩・こしょう・ 醤油・酒	
	バンサンスー	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・ ごま油	塩・酢・醤油	2.7
31 月	ごはん MITOごはん					ごはん			868
	牛乳		牛乳						
	★親子煮	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・ しめじ・枝豆	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	醤油・塩・みりん・酒	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.7
	★納豆	納豆							

10月学校給食栄養素(20回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	857	33.6	25.1	463	110	5.3	534	0.9	0.7	55	2.8	7.4
		15.7%	26.3%									
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	脂質 全体の20~30%	450	120	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。