

令和5年度

Bブロック(第一中, 第二中, 緑岡中, 見川中, 双葉台中)

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
			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	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	
2	月	わかめご飯		わかめ			ご飯		塩
		牛乳		牛乳					
		厚焼き卵	◇厚焼き卵						
		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・酢・塩・こしょう
		とん汁	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	
3	火	コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・白いんげん豆		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	
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう
		チョコクリーム					チョコクリーム		
4	水	ご飯					ご飯		
		牛乳		牛乳					
		ぶりのしょうがじょうゆ焼き	◇ぶりしょうがじょうゆ焼						
		きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子
		白菜のみそ汁	豆腐・みそ高野豆腐		にんじん	大根・えのきたけ・はくさい・ねぎ			
5	木	コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		とり肉のアップルソースかけ	とり肉			ソテーオニオン・しょうが・りんごきゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	でん粉	油	
		ポテトサラダ			にんじん		じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう
		ミネストローネ	ウインナー・えんどう豆・ひよこ豆・いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・キャベツ	マカロニ	オリーブ油	
6	金	ご飯	交流献立(彦根市)				ご飯		
		牛乳		牛乳					
		わかさぎフライ(2個)	◇わかさぎフライ					油	
		切干大根のサラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩・こしょう
		かしわのじゅんじゅん	とり肉・焼き豆腐		にんじん	玉ねぎ・椎茸・はくさい・えのきたけ・ねぎ	白滝・焼きふ・砂糖	油	
10	火	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン		
		牛乳		牛乳					
		★ポテトと卵のミルク煮	とり肉・ベーコン・卵	脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	じゃがいも	油	
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし			イタリアンドレッシング・塩・こしょう・酢
		ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー		
11	水	ご飯					ご飯		
		牛乳		牛乳					
		肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい						
		しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			醤油
		こんにゃくのおかか煮	とり肉・さつま揚げ・高野豆腐・かつお節		にんじん	ごぼう・大根・たけのこ・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	
12	木	ミルクパン	MITOごはん				ミルクパン		
		牛乳		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	
		ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・玉ねぎ		油	フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
		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・しょうが			
13	金	ご飯	MITOごはん				ご飯		
		牛乳		牛乳					
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油	
		大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり・黄パプリカ		油	青しそドレッシング・酢・塩・こしょう
		ホイコーロー	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・きくらげ・キャベツ	砂糖・でん粉	油・ごま油	
16	月	ご飯					ご飯		
		牛乳		牛乳					
		かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚					油	
		ひじきの炒め煮	油揚げ・高野豆腐	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・酒
		みそけんちん汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油	
17	火	黒パン	G7献立(ドイツ)				黒パン		
		牛乳		牛乳					
		ヴルストミットジューザーゼンフ	ソーセージ			玉ねぎ	はちみつ・でん粉	オリーブ油	
		ザワー クラウト				キャベツ・レッドキャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう・ローリエ
		アイントプフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	セロリ・大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	

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)
18	水	ご飯						ご飯			851
		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・豆板醤 トマトピューレ・ケチャップ	
		中華サラダ				小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	塩・こしょう・酢・醤油・からし	2.9
		ワンタンスープ		ぶた肉・なると		にんじん・にら	きくらげ・もやし・しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
19	木	バターロールパン						バターロールパン			857
		牛乳			牛乳						
		パンプキンシチュー		とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・かぼちゃ	玉ねぎ・しめじ・ソテーオニオン・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう・ホワイトシチューパウダー	
		ビーンズサラダ		大豆・まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・レモン果汁		油	塩・こしょう	3.6
20	金	ご飯	美味しお献立					ご飯			850
		牛乳			牛乳						
		豆腐の中華煮		ぶた肉・なると・豆腐		にんじん	しょうが・椎茸・きくらげ・玉ねぎ・たけのこ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	オイスターソース・中華だし・塩・こしょう・醤油	
		ツナと小松菜のサラダ		まぐろ水煮		小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし		油	酢・醤油・塩・こしょう	2.2
		みかんゼリー						◇みかんゼリー			
23	月	麦ご飯						ご飯・大麦			857
		牛乳			牛乳						
		チキンカレー		とり肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも	油	トマトピューレ・カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
		海そうサラダ		ハム	わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま・油	醤油・酢・塩・こしょう	3.1
24	火	はちみつパン						はちみつパン			820
		牛乳			牛乳						
		ホキ香草フライ		◇ホキ香草フライ					油		
		コールスローサラダ		ハム			キャベツ・きゅうり レッドキャベツ		油	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.4
		もち玄米入りマセドアンスープ		ぶた肉		にんじん・パセリ	にんにく・大根・玉ねぎ	じゃがいも もち玄米	オリーブ油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
25	水	ご飯						ご飯			802
		牛乳			牛乳						
		いわしのしょうが煮		◇いわししょうが煮							
		五目豆		ぶた肉・大豆	昆布	にんじん	ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	2.6
		きのこのみそ汁		油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	切干大根・はくさい・しめじ・えのきたけ・なめこ・ねぎ			塩・だし用かつお節	
26	木	ご飯	MITOごはん					ご飯			860
		牛乳			牛乳						
		大根と里芋のそぼろ煮		ぶた肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	しょうが・大根	里芋・こんにやく・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			和風ドレッシング・塩	2.3
		オセロふりかけ		かつお節・ちりめんじゃこ・大豆・黒豆				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	
		★みとちゃん団子(黒蜜きなこ)						◇みとちゃん団子(黒みつきなこ)			
27	金	ご飯	MITOごはん					ご飯			870
		牛乳			牛乳						
		じゃがいものカレー煮		ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でん粉	油	酒・みりん・醤油・カレー粉	
		昆布あえ		かまぼこ	塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま油	塩	2.6
		★納豆		納豆							
30	月	ご飯	MITOごはん					ご飯			810
		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	
		からしあえ				小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	2.4
		★春雨と卵のスープ		とり肉・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい・えのきたけ	春雨・でん粉		中華だし・塩・こしょう・醤油	
31	火	丸パン						丸パン			841
		牛乳			牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース		◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	こしょう・赤ワイン・中濃ソース・デミグラスソース・ケチャップ	
		カラフルサラダ				赤パプリカ	キャベツ・きゅうり 黄パプリカ		油	酢・塩・こしょう	3.5
		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	玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし・はくさい	小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	

10月学校給食栄養量(21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	mg	g
今月平均栄養量	842	33.6	24.4	431	4.5	528	0.9	0.7	53	2.9	7.0
		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
の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。

※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。