

10月分 学校給食献立表

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・糧実		
1	火	麦ご飯					ご飯・大麦		846	
		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・ソテーオニオン	じゃがいも	油	カレー粉・カレーフレーク①・ カレー粉・カレーフレーク②・ トマトピューレ・ウスターソース・ こしょう	
		海そうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ・まわかめ・ 昆布・ふのり・ とさかのり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	2.5
2	水	ご飯					ご飯		873	
		牛乳		牛乳						
		春巻き	◇春巻き					油		
		ナムル			にんじん	切干大根・もやし・ きゅうり		ごま	香味中華ドレッシング・ 酢・醤油・こしょう	2.1
3	木	ぶた肉と生揚げの中華煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・ しめじ・はくさい	砂糖・でん粉	油	みりん・酒・塩・こしょう・ 醤油・オイスターソース	802
		バターロールパン					バターロールパン			
		牛乳		牛乳						
		オムレツのトマトソースかけ	◇プレーンオムレツ		トマト				ケチャップ・白ワイン	3.2
ペンネソテー	ベーコン		ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう			
4	金	野菜ときのこのスープ	ぶた肉		にんじん・水菜	玉ねぎ・キャベツ・ しめじ・エリンギ		油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	825
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	2.7
ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	れんこん	こんにゃく・砂糖	油	醤油・酒			
7	月	白菜のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ えのきたけ			だし用かつお節	803
		五目きのこご飯	とり肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・切干大根・ 椎茸・しめじ・まいたけ	米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油	
		牛乳		牛乳						2.6
		さばのみそ煮	◇さばみそ煮							
8	火	寒天サラダ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天	油・ごま	和風ごまドレッシング・醤油・酢	815
		ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						
		大根と里芋のそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ・ みそ		にんじん	しょうが・大根	里芋・こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	2.1
おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油			
9	水	オセロふりかけ	かつお節・大豆・ 黒豆				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	813
		★みとちゃん団子(みたらし)					◇みとちゃん団子(みたらし)			
		ご飯					ご飯			2.3
		牛乳		牛乳						
かつおの揚げ煮	◇かつおでん粉付			しょうが	砂糖	油	醤油・酒・みりん	858		
からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし			
さつまいも汁	とり肉・豆腐・ みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	さつまいも		塩・だし用かつお節	3.0		
10	木	はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
		みそシチュー	ぶた肉・みそ	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	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・ こしょう・マスタード	814
		コールスローサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・ 黄パプリカ			マヨネーズノンエッグ・酢・ 塩・こしょう	
11	金	ご飯					ご飯		814	
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉		にら	にんにく・白菜キムチ・ 玉ねぎ・きくらげ・ しめじ・はくさい	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・酒	2.2
		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		油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー					
15	火	ご飯	MITOごはん				ご飯		845	
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉とじゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん・ さやいんげん	しょうが・玉ねぎ・ごぼう	じゃがいも・ こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.2
		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	
★納豆	納豆									
16	水	ご飯					ご飯		829	
		牛乳		牛乳						
		ますの塩こうじ焼き	◇ますの塩こうじ焼き							2.4
		切り昆布の煮物	さつま揚げ・大豆・ 高野豆腐	昆布	にんじん		こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	
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			

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		
17 木	コッペパン					コッペパン			830
	牛乳		牛乳						
	とり肉のレモン揚げ	とり肉			にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	塩・こしょう・酒・醤油	
	パンプキンサラダ			かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ・きゅうり			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	
	米粉のコーンポタージュ	ぶた肉・豆乳		にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	米粉	油	コンソメ・塩・こしょう	3.0
18 金	ごはん MITOごはん					ごはん			830
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
	切干大根のサラダ	かまぼこ		にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり	砂糖		和風ごまドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	
	★チンゲンサイと卵のスープ	とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・椎茸			コンソメ・塩・こしょう・醤油	2.7
21 月	黒パン					黒パン			818
	牛乳		牛乳						
	とり肉のクリーム煮	とり肉・ベーコン・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	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	
	ツナと水菜のサラダ	まぐろ水煮		水菜・にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・醤油・塩・こしょう	3.1
22 火	ごはん					ごはん			883
	牛乳		牛乳						
	キーマカレー	ぶた肉・ひよこ豆・大豆		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン・黄パプリカ		油	トマトピューレ・カレー粉・カレーブロック①・カレールー・カレーブロック②・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
	レモンあえ			水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖		塩・こしょう	
23 水	ごはん MITOごはん					ごはん			823
	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		
	パンパンジーサラダ	とり肉水煮			もやし・きゅうり・キャベツ			棒々鶏ドレッシング・酢・塩・こしょう	
	トックスープ	ぶた肉		にんじん・にら	玉ねぎ・はくさい・ねぎ	トック		中華だし・醤油・塩・こしょう	2.3
24 木	コッペパン					コッペパン			822
	牛乳		牛乳						
	ホキフライ	◇ホキフライ					油		
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	
	野菜のトマトスープ	とり肉		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ		油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ	3.3
25 金	ごはん 親善都市交流献立(高松市)					ごはん			822
	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							
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	はくさい・もやし	砂糖	ごま	酢・醤油	
	打ち込み汁	とり肉・油揚げ・みそ・煮干粉		にんじん	大根・椎茸・ねぎ	里芋・うどん		醤油・だし用かつお節	2.2
28 月	コッペパン					コッペパン			805
	牛乳		牛乳						
	ソーセージハニーマスタードソース	ソーセージ			玉ねぎ	はちみつ・でん粉	油	白ワイン・マスタード・醤油	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	
	ポテトスープ	とり肉		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	3.7
29 火	ごはん 我が家のおすすめ料理					ごはん			843
	牛乳		牛乳						
	親子マザーボー豆腐(卵入り)	とり肉・大豆・豆腐・炒り卵		にんじん	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・塩・こしょう・豆板醤・てんめんじやん・醤油・酒	
	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・醤油・こしょう・からし	2.3
30 水	ごはん					ごはん			805
	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		
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			醤油	
	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・砂糖	油	みりん・酒・醤油	2.2
31 木	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			849
	牛乳 MITOごはん		牛乳						
	チリビーンズ	ぶた肉・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・チリパウダー・ローリエ	
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.0

10月学校給食栄養量(22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	830	33.4	23.5	444	4.9	479	0.9	0.7	46	2.7	8.4
		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。