

11月分 学校給食献立表

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	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		
1	火	ご飯					ご飯		857	
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃもの唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚げ				油			
		生姜あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが		ごま 醤油・塩		
		すきやき煮	ぶた肉・生揚げ・高野豆腐		にんじん	ごぼう・はくさい・ねぎ えのきたけ・しめじ	白滝・砂糖 油	醤油・みりん・酒	2.4	
2	水	はちみつパン					はちみつパン		891	
		牛乳		牛乳						
		チリピーズ	ぶた肉・ウインナー・ひよこ豆・青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・セロリ		じゃがいも 油		コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・塩・ウスターソース・こしょう チリパウダー・ローリエ
		わかめとキャベツのサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり				イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう
		ヨーグルト		◇ヨーグルト				3.4		
4	金	バターロールパン					バターロールパン		864	
		牛乳		牛乳						
		照り焼き豆腐ハンバーグ	◇豆腐ハンバーグ			しょうが・玉ねぎ	砂糖・でん粉	油		醤油・みりん
		グリーンサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ・黄パプリカ	砂糖	油		酢・塩・こしょう
		キャロットスープ	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・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	3.9
7	月	ご飯					ご飯		875	
		牛乳		牛乳						
		かつおのごまみそがらめ	◇かつおでん粉付・味噌			しょうが	砂糖	油・ごま		みりん・酒
		即席漬		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・切干大根				醤油・塩
		だまこ汁	とり肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・まいたけ・はくさい・ねぎ・大根	◇だまこもち	だし用かつお節・醤油・酒・みりん・塩	2.8	
8	火	ご飯					ご飯		812	
		牛乳		牛乳						
		豆腐のキムチ煮	ぶた肉・味噌・豆腐		にんじん・にら・チンゲンサイ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・きくらげ・はくさい・ねぎ・キムチ	砂糖・でん粉	油・ごま油		醤油・みりん・酒・塩・コチュジャン・中華だし
		春雨サラダ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油		醤油・塩・酢・こしょう
9	水	コッペパン					コッペパン		800	
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇オムレツ							
		ペンネトマトバジルソテー	ぶた肉		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油		コンソメ・ケチャップ・バジルソース・こしょう
		エビボールと白菜のスープ	◇エビボール		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ・はくさい・セロリ		コンソメ・醤油・塩・こしょう	3.7	
		いちごジャム					いちごジャム			
10	木	麦ご飯					ご飯・大麦		858	
		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・しめじ		じゃがいも 油		カレーフレーク・カレールー・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう
		フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油		酢・塩・こしょう
11	金	★みどちゃん米パン	MITOごはん				みどちゃん米パン		861	
		牛乳		牛乳						
		タラフライ	◇タラフライ					油		
		ごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり・とうもろこし				棒々鶏ドレッシング・塩・酢
		麦入り野菜トマトスープ	ウインナー・大豆		にんじん・トマト・パセリ	はくさい・玉ねぎ・しめじ・セロリ	大麦	オリーブ油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・塩・こしょう	3.3
14	月	ご飯					ご飯		829	
		牛乳		牛乳						
		いかの竜田揚げ	◇いか竜田揚げ					油		
		ひじきのいため煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ・枝豆	こんにゃく・砂糖	油		醤油・酒
		具だくさんみそ汁	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	2.8
15	火	ご飯	MITOごはん				ご飯		857	
		牛乳		牛乳						
		★高野豆腐とじゃがいもの卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	こんにゃく・じゃがいも・砂糖	油		醤油・酒・みりん・塩
		切り干し大根のサラダ	かまぼこ		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油		醤油・酢
		ちりめんじゃこひじきふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ		ひじき		砂糖	ごま油・ごま	醤油・酒・みりん	2.5

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学生生徒 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		
16	水	黒パン					黒パン		829	
		牛乳		牛乳						
		とり肉と白菜のクリーム煮	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・はくさい・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム		コンソメ・白ワイン・塩・こしょう
		海そうサラダ	ハム	茎わかめ 昆布・わかめ 赤とさか・白とさか	小松菜	キャベツ	こんにやく・砂糖	油		酢・醤油・塩・こしょう
		みかんゼリー				◇みかんゼリー		3.3		
17	木	ご飯	MITOごはん				ご飯		852	
		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		
		ごま酢あえ	まぐろ		にんじん・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま・ごま油		酢・醤油
		とり南蛮汁	とり肉・豆腐・油揚げ・味噌		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	油	だし用かつお節・醤油・酒・みりん・塩	2.4	
18	金	丸パン					丸パン		800	
		牛乳		牛乳						
		タンダーリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが				塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油
		ツナポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも			マヨネーズ・アンエッグ・酢・塩・こしょう・からし
		野菜コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・大根・しめじ・キャベツ				コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
		キャラメルクリーム				キャラメルクリーム		3.6		
21	月	ご飯	いばらき美味しおDay献立・MITOごはん				ご飯		877	
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉とさつまいもの揚げ煮	ぶた肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・ごぼう・黄パプリカ	さつまいも・砂糖・でん粉	油		醤油・みりん
		にらと白菜のあえ物			にら・小松菜	はくさい		ごま油		酢・醤油・塩・こしょう
		★納豆	納豆					2.2		
22	火	ご飯					ご飯		871	
		牛乳		牛乳						
		厚焼き卵	◇厚焼き卵							
		チンゲン菜のおひたし			チンゲンサイ	キャベツ・はくさい				醤油・塩
		ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉・油揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう・大根	じゃがいも・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん・酒	2.3
24	木	ご飯	和食の日献立・MITOごはん				ご飯		869	
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	◇さば塩焼き							
		煮合い	油揚げ		にんじん	ごぼう・れんこん・椎茸	白滝・砂糖	油		醤油・みりん・塩・酢
		小松菜のみそ汁	ぶた肉・豆腐・味噌		にんじん・小松菜	大根・はくさい・ねぎ				だし用かつお節
		★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(みたらし)		3.1	
25	金	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン		844	
		牛乳		牛乳						
		茨城野菜のハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん	にんにく・ごぼう・れんこん・玉ねぎ	ヤーコン・さつまいも	油		コンソメ・赤ワイン・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・ハヤシプレーク・こしょう・デミグラスソース・ローリエ
		ツナと水菜のサラダ	まぐろ		水菜	キャベツ・きゅうり		ごまクリームドレッシング・酢・塩・こしょう	3.5	
28	月	ご飯					ご飯		878	
		牛乳		牛乳						
		肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	ごぼう・切干大根	砂糖	油		醤油・みりん
		香りあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま・ごま油		塩・こしょう
		豆乳みそ汁	とり肉・油揚げ・味噌・豆乳		にんじん	大根・はくさい・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも・こんにやく	だし用かつお節	2.5	
29	火	ご飯					ご飯		840	
		牛乳		牛乳						
		ほっけの塩焼き	◇ほっけの塩焼き							
		からしあえ	ハム		ほうれんそう	キャベツ・きゅうり				からし・醤油
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	こんにやく・じゃがいも・砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.9
30	水	レーズンパン					レーズンパン		805	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のハーブ揚げ	とり肉		バジル	しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油		塩・こしょう・酒
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし				コールスロドレッシング・酢・塩・こしょう
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・椎茸・はくさい		中華だし・醤油・塩・こしょう	3.5	

11月学校給食栄養量(20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	848	33.6	24.8	463	113	4.5	521	0.9	0.7	57	3.0	7.3	
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	15.8%	26.3%	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・卵抜きのお肉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。