

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・さとう	油脂・種実		
1 火	はちみつパン						はちみつパン		
	牛乳		牛乳						
	チリビーンズ	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	
2 水	ヨーグルト		◇ヨーグルト						
	ご飯					ご飯			
	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	
4 金	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	
	ご飯	MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						
7 月	★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	
	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・キムチ・ねぎ	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	
8 火	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	
	バターロールパン					バターロールパン			
	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	
9 水	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	
	ご飯	いばらき美味しおDay献立・MITOごはん				ご飯			
	牛乳		牛乳						
10 木	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							
	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			
11 金	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	
14 月	ご飯					ご飯			
	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	こんにやく・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	切り干し大根・キャベツ	砂糖	ごま油	醤油・酢	
15 火	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	
	レーズンパン					レーズンパン			
	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	
15 火	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			コールスロウドレッシング・酢・塩・こしょう	
	わかめスープ	ベーコン・豆腐		わかめ	玉ねぎ・椎茸・はくさい			中華だし・醤油・塩・こしょう	

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・さとう	6群 油脂・種実		
16水	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)			
17木	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 こしょう・バジルソース	
	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	
いちごジャム					いちごジャム				
18金	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	
21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	こんにやく・砂糖	油	醤油・酒	
22火	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	800
	丸パン					丸パン			
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	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	
23水	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・ノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし	3.6
	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			
	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			
24木	牛乳		牛乳						844
	茨城野菜のハヤシチュー	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・ハヤシフレーク・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	
	ご飯					ご飯			
25金	牛乳		牛乳						840
	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	
26土	ご飯					ご飯			857
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃも唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚					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	
27日	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・えのきたけ・しめじ・ねぎ	白滝・砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.4
	黒パン					黒パン			
	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	
28月	海そうサラダ	ハム	海藻	小松菜	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	3.3
	みかんゼリー					◇みかんゼリー			
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						
29火	厚焼き卵	◇厚焼き卵							871
	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	
	ご飯					ご飯			

11月学校給食栄養量(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	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%	摂取エネルギー全体の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。