

11月分 学校給食献立表

令和4年度
Cブロック(第四中,笠原中,石川中,内原中)
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	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	ごはん MITOごはん						ごはん	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 水	ごはん 和食の日献立・MITOごはん						ごはん	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)	858		
ごはん						ごはん・大麦			
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			
7 月	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		
8 火	ごはん いばらき美味しおDay献立・MITOごはん						ごはん	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		
	にらと白菜の和え物			にら・小松菜	はくさい		ごま油 酢・醤油・塩・こしょう		
	★納豆	納豆							
9 水	ごはん						ごはん	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・大根・まいたけ・はくさい・ねぎ	◇だまこもち	だし用かつお節・醤油・酒・みりん・塩		
10 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・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		
いちごジャム						いちごジャム			
11 金	ごはん						ごはん	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	こんにゃく・じゃがいも・砂糖	油 醤油・みりん・酒		
14 月	★みとちゃん米パン MITOごはん						みとちゃん米パン	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		
15 火	ごはん						ごはん	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・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		
	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		

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			
16	水	ごはん					ごはん		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		
17	木	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
	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	
18	金	海そうサラダ	ハム	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			
	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
21	月	丸パン					丸パン		800	
	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		
	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		
22	火	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	3.6	
	キャラメルクリーム						キャラメルクリーム			
	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
24	木	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		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・ハヤシブレイク・こしょう・デミグラスソース・ローリエ	877
	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	
	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
25	金	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	2.5
	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	
	ごはん						ごはん			
28	月	子持ちししゃも唐揚げ(2個)	◇子持ちししゃも唐揚					油		857
	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	
	ごはん						ごはん			
29	火	はちみつパン					はちみつパン		891	
	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
30	水	ヨーグルト	◇ヨーグルト							3.4
	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	
11月	学校給食	プロッコリーとコーンのサラダ		プロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし				コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう	3.5
	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	
	ごはん	MITOごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳							
12月	水	★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	857
	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	
	ごはん						ごはん			

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	850	33.2	24.5	462	113	4.5	521	0.9	0.7	57	3.0	7.3
		15.6%	25.9%									
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。