

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 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・砂糖	油脂・種実		
2月	ご飯					ご飯		853	
	牛乳		牛乳						
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚げ					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	こんにやく・砂糖	油		醤油・酒
3火	みそけんちん汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん		里芋	油	だし用かつお節	2.5
	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		
4水	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
	★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	
	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・ソテーオニオン・しめじ・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		
ピーンズサラダ	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
5木	ご飯					ご飯		839	
	牛乳		牛乳						
	肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい							
	しょうががえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが				醤油
6金	こんにやくのおかか煮	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	こんにやく・砂糖	油	みりん・醤油	2.5
	★みどちゃん米パン	MITOごはん				みどちゃん米パン		838	
	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		
7土	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			
	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		
8日	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
	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	
	★みどちゃん団子(黒蜜きなこ)					◇みどちゃん団子(黒みつきなこ)			
	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		
9月	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	3.4
	MITOごはん					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		
10火	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
	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・ケチャップ・中濃ソース・デミグラスソース
11水	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
	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	
	MITOごはん					ご飯		835	
	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		
12木	かしのじゅんじゅん	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	みりん・酒・醤油	2.5
	MITOごはん					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		
13金	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
	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	

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		
18水	コッペパン					コッペパン		813	
	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		トマトピューレ・塩・こしょう・ コンソメ・ケチャップ・中濃ソース
	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		3.1	
19木	わかめご飯		わかめ			ご飯	塩	843	
	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	だし用かつお節	3.1
20金	黒パン	G7献立(ドイツ)				黒パン		853	
	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		白ワイン・マスタード・醤油
	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	コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	3.8
23月	ご飯					ご飯		822	
	牛乳		牛乳						
	ぶりのしょうががじょうゆ焼き	◇ぶりしょうががじょうゆ焼							
	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・ 高野豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・ はくさい・ねぎ			だし用かつお節	2.2
24火	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・ きやいんげん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・こんにゃく・ 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
	★納豆	納豆							2.6
25水	ミルクパン	MITOごはん				ミルクパン		820	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんポークロック					◇みとちゃんポークロック	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			白ワイン・コンソメ・ 塩・こしょう・ローリエ	3.6
26木	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	こんにゃく・砂糖	油・ごま油		醤油・みりん
	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	2.6
27金	コッペパン					コッペパン		860	
	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	でん粉	油		酒・塩・こしょう・みりん・ 醤油
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ・ とうもろこし	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	トマトピューレ・コンソメ・塩・ こしょう・ケチャップ	3.5
30月	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
	みかんゼリー					◇みかんゼリー		2.2	
31火	ご飯	MITOごはん				ご飯		881	
	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	酒・醤油・塩・ 中華だし・みりん・ てんめんじやん・豆板醤	2.5

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										
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。