

令和5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

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	
				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	ミルクパン	MITOごはん					ミルクパン		820	
		牛乳		牛乳							
		★みとちゃんポークコロッケ				◇みとちゃんポークコロッケ	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	3.6	
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	火	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	こんにやく・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	2.6	
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				
4	水	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	2.5	
		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		
5	木	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			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	コンソメ・塩・こしょう		3.3
		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				
6	金	ご飯					ご飯			839	
		牛乳		牛乳							
		肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい								
		しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			醤油	2.5	
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				
10	火	ご飯					ご飯			853	
		牛乳		牛乳							
		かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚					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	2.5	
		みそけんちん汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油	だし用かつお節		
11	水	ご飯					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	塩・こしょう・酒・醤油・トマトピューレ・ケチャップ・豆板醤		2.9
		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		
12	木	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		3.8
		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		
13	金	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・さやいんげん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でん粉	油	酒・みりん・醤油・カレー粉		2.6
		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								
16	月	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		3.1
		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				
17	火	わかめご飯		わかめ			ご飯		塩	843	
		牛乳		牛乳							
		厚焼き卵	◇厚焼き卵								3.1
		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・こんにやく	油	だし用かつお節		

日	曜	献立名		使 用 す る 食 品 名							栄養価
				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		
18	水	ご飯 牛乳	美味しお献立					ご飯			850
		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	2.2
		みかんゼリー						◇みかんゼリー			
19	木	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	3.5
		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			
20	金	ご飯 牛乳	交流献立(彦根市)					ご飯			835
		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	2.5
		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・焼きふ・ 砂糖	油	みりん・酒・醤油	
23	月	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		3.4
		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	
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			
24	火	ご飯 牛乳	MITOごはん					ご飯			860
		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・こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
		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	2.3
		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	
		★みとちゃん団子(黒蜜きなこ)						◇みとちゃん団子 (黒みつきなこ)			
25	水	ご飯 牛乳	MITOごはん					ご飯			810
		いかの南蛮漬け		◇いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酒・酢	
		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	2.4
		★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	
26	木	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・しめじ・ ソテーオニオン・ 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	3.6
		ビーンズサラダ		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	
27	金	ご飯 牛乳						ご飯			822
		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	2.2
		白菜のみそ汁		豆腐・みそ 高野豆腐		にんじん	大根・えのきたけ・ はくさい・ねぎ			だし用かつお節	
30	月	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・中濃ソース・ デミグラスソース・ケチャップ	3.5
		カラフルサラダ				赤パプリカ	キャベツ・ 黄パプリカ・きゅうり		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			
31	火	麦ご飯						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	トマトピューレ・カレーフレーク①・ カレールー・カレーフレーク②・ ケチャップ・ウスターソース・こしょう	3.1
		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	

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	g	g	mg	mg	μ g	mg	mg	mg	mg	g
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・卵抜きのお食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。