

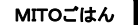
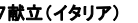
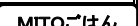
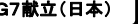
令和5年度

Aブロック(第三中, 飯富中, 赤塚中, 第五中, 千波中, 常澄中)

11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		
1 水	コッペパン					コッペパン		803	
	牛乳		牛乳						
	オムレツのデミグラスソース	◇プレーンオムレツ					デミグラスソース・ケチャップ・ トマトピューレ・赤ワイン・塩・ こしょう		
	ごぼうサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ・きゅうり・ごぼう	砂糖	ごま		
	ポテトもちのコンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	◇いも餅ボール	コンソメ・塩・こしょう		
	りんごジャム					りんごジャム		3.8	
2 木	ご飯					ご飯		829	
	牛乳		牛乳						
	かわいい竜田揚げ	◇かわいい竜田揚げ					油		
	ぶた肉のしょうがレモン炒め	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・ キャベツ・レモン果汁	砂糖・でん粉	油		
	まごわやさしいみそ汁	油揚げ・みそ・ かまぼこ	わかめ	にんじん	大根・ごぼう・ 椎茸・ねぎ	じゃがいも	ごま		
						だし用かつお節・塩	2.1		
6 月	ご飯	MITOごはん	我が家のおすすめ料理			ご飯		882	
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい(2個)	◇えびしゅうまい							
	こんこん根菜のカレー炒め	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	じゃがいも	油		
	具だくさんみそ汁	油揚げ・豆腐・ みそ	昆布	にんじん	しめじ・はくさい・ ねぎ	こんにゃく	油		
	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(こしあん)			
							3.0		
7 火	ご飯					ご飯		842	
	牛乳		牛乳						
	つくばどりの甘辛みそ焼き	とり肉・みそ			にんにく		醤油・コチュジャン・ 酒・みりん		
	根菜きんぴら			ピーマン	ごぼう・れんこん・ヤーコン	こんにゃく・砂糖	油・ごま油		
	だまこ汁	ぶた肉・油揚げ		にんじん・水菜	大根・まいたけ・ねぎ	だまこもち	油		
						醤油・みりん・酒・一味唐辛子	2.4		
8 水	ご飯	MITOごはん				ご飯		871	
	牛乳		牛乳						
	つくばどりとさつまいものうま煮	とり肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・ごぼう・ れんこん・ヤーコン	さつまいも・砂糖・ でん粉	油		
	チンゲン菜のおひたし			チンゲンサイ・水菜	はくさい・きゅうり		醤油・塩		
	★納豆	納豆							
							2.8		
9 木	麦ご飯					ご飯・大麦		863	
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ	じゃがいも	油		
	わかめサラダ	まぐろ水煮	わかめ		キャベツ・きゅうり・ 切干大根		油		
						醤油・酢・塩・こしょう	2.8		
10 金	黒パン					黒パン		874	
	牛乳		牛乳						
	タラフライ	◇タラフライ					油		
	カラフルサラダ			にんじん・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・ 黄パプリカ		オニオンドレッシング・ 塩・酢・こしょう		
	ぶた肉のミルクスープ	ぶた肉	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ・ はくさい	小麦粉	油・バター		
						コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ ケチャップ・ウスターソース・ チリパウダー・ローリエ	3.0		
14 火	ご飯					ご飯		859	
	牛乳		牛乳						
	さんまのかつお節煮	◇さんまかつお煮							
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが		醤油		
	生揚げと大根の煮物	とり肉・生揚げ		にんじん	しょうが・大根・ たけのこ・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖・ でん粉	油		
						醤油・みりん・酒	2.5		
15 水	バターロールパン					バターロールパン		874	
	牛乳		牛乳						
	チリビーンズ	ぶた肉・ 赤いんげん豆		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油		
	ハムときゅうりのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・ とうもろこし		油		
						コールスロッドレッシング・ 酢・塩・こしょう	3.6		
16 木	ご飯					ご飯		846	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃも磯辺フライ(2個)	◇子持ちししゃも磯辺フライ					油		
	チキンサラダ	とり肉水煮		にんじん・小松菜	きゅうり・はくさい		オニオンドレッシング・ 酢・醤油・塩・こしょう		
	さつまいも汁	ぶた肉・豆腐・ みそ		にんじん	大根・ごぼう・ ねぎ	こんにゃく・ さつまいも	だし用かつお節		
							2.7		

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		
17 金	丸パン					丸パン			865
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグレモンマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・ レモン果汁	でん粉	油	醤油・マスタード・ 白ワイン・こしょう	
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・ 酢・塩・こしょう	3.7
	オニオンパスタスープ	とり肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・ エリンギ・キャベツ・ はくさい	マカロニ		白ワイン・塩・こしょう・ コンソメ・バジルソース	
	ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー			
20 月 茨城	ご飯 					ご飯			871
	牛乳		牛乳						
	赤魚の西京焼き 	◇赤魚西京漬け							2.1
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	
21 火 大分	じゃがいものピリ辛そばろ煮	ぶた肉・高野豆腐		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・ こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油	豆板醤・みりん・醤油	847
	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						2.4
	四川豆腐	ぶた肉・ 高野豆腐・ みそ・豆腐		にんじん	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・しめじ・ たけのこ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・ 塩・こしょう・醤油・ 酒・オイスターソース	
22 水 福岡	春雨サラダ	ハム		にんじん・小松菜	きゅうり・切干大根	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・醤油・塩・からし	777
	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・ 砂糖	油	塩	
	牛乳 		牛乳						2.5
	ミートボールと豆のシチュー	白いんげん豆・ ◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・ 小麦粉	油・バター	白ワイン・塩・ こしょう・コンソメ	
24 金 ー ク	パスタサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ・きゅうり・ 玉ねぎ・レモン果汁	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・ 塩・こしょう	875
	★みとちゃん梅ゼリー					◇みとちゃん梅ゼリー			
	オレンジパン					オレンジパン			3.5
	牛乳 		牛乳						
27 月	ポッロパジリコ	とり肉			にんにく	小麦粉・でん粉	油	塩・こしょう・ バジルソース・白ワイン	860
	ペンネ・アラビアータ			トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく	マカロニ	油	ケチャップ・コンソメ・ 塩・こしょう・一味唐辛子	
	ズッパ・ディ・レグーミ	ひよこ豆・ ウインナー		にんじん	セロリ・玉ねぎ・ エリンギ	じゃがいも	油	コンソメ・ローリエ・ 塩・こしょう	2.6
	ご飯 					ご飯			
28 火	牛乳		牛乳						859
	★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		
	きゃべつのごま酢あえ	かまぼこ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	2.4
	白菜の豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・ 豆乳・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ	里芋		だし用かつお節	
29 水	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			883
	牛乳 		牛乳						
	茨城野菜のハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・ごぼう・ れんこん・ ヤーコン・にんにく	さつまいも	油	ケチャップ・ウスターソース・ デミグラスソース・塩・こしょう・ ハヤシシチュー・赤ワイン・ ローリエ	2.7
	ビーンズサラダ	大豆		水菜	キャベツ・はくさい・ きゅうり			マヨネーズノンエッグ・ 醤油・酢・塩・こしょう	
30 木	ご飯 					ご飯			804
	牛乳		牛乳						
	さばのみそだれかけ	◇さば・みそ			しょうが	砂糖		醤油・酒・みりん	2.7
	ひじきのあえもの	かまぼこ	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま・油	酢・醤油・こしょう・塩	
くずきりのすまし汁	とり肉・豆腐		水菜	しめじ・はくさい・ねぎ	くずきり		醤油・塩・酒・ だし用かつお節		

11月学校給食栄養量(19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	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	852	33.0	24.7	468	4.8	485	0.9	0.7	49	2.8	7.1
		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・卵抜きなどの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。