

11月分 学校給食献立表

令和5年度
Bブロック(第一中、第二中、緑岡中、見川中、双葉台中)
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・砂糖	油脂・種実		
1 水	ごはん 牛乳	MITOごはん				ごはん			860
	大豆肉そぼろ	ぶた肉・大豆		にんじん	にんにく・ごぼう	砂糖	油	醤油・みりん・酒	
	ナムル			小松菜	キャベツ		ごま油	醤油・塩・こしょう	2.6
	★卵と米粉めんのスープ	とり肉・豆腐・卵		チンゲンサイ	はくさい・ねぎ	米粉めん	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
	2 木	ごはん 牛乳	G7献立(日本)				ごはん		
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	
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	2.7
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	
6 月		ごはん 牛乳					ごはん		
	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	2.5
	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	
	7 火	バターロールパン 牛乳					バターロールパン		
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	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	
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
8 水		ごはん 牛乳	MITOごはん				ごはん		
	★みとちゃんポークロコック					◇みとちゃんポークロコック	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	
	9 木	丸パン 牛乳					丸パン		
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			
10 金	ごはん 牛乳					ごはん			842
	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	醤油・みりん・酒・一味唐辛子	2.4
	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・塩・酒・だし用かつお節	
	14 火	★みとちゃん米パン 牛乳	MITOごはん				みとちゃん米パン		
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・ハヤシシチュー・こしょう・赤ワイン・ローリエ	
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	2.7
15 水	ごはん 牛乳					ごはん			846
	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	2.7
	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	
	16 木	オレンジパン 牛乳	G7献立(イタリア)				オレンジパン		
ポッロバジリコ		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	
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	3.5
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	

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 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・砂糖	6群 油脂・種実			
17 金	ご飯					ご飯			847	
	牛乳		牛乳							
	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		
	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		
20 月	ご飯	いばらき美味しお給食				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	酒・塩・醤油・みりん		
21 火	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	
	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・砂糖	油	塩		
	牛乳	MITOごはん	牛乳							821
	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		
22 水	パスタサラダ	まぐろ油揚げ		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	2.5	
	★みとちゃん梅ゼリー					◇みとちゃん梅ゼリー				
	麦ご飯					ご飯・大麦				863
	牛乳		牛乳							
24 金	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	カレーフレーク①・カレールー・カレーフレーク②・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	2.8	
	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		
	ご飯					ご飯				871
	牛乳		牛乳							
27 月	赤魚の西京焼き	◇赤魚西京漬け							871	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油		
	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・こんにやく・砂糖・でん粉	油	豆板醤・みりん・醤油		
	ご飯	MITOごはん				ご飯				
28 火	牛乳		牛乳						871	
	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	酒・醤油・中華だし・ケチャップ・カレー粉		
	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		2.8
	★納豆	納豆								
29 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	◇ブレンオムレツ						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	マヨネーズ・ノンエッグ・塩・酢・こしょう		
30 木	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	3.8	
	りんごジャム					りんごジャム				
	ご飯	MITOごはん	我が家のおすすめ料理			ご飯				882
	牛乳		牛乳							
31 金	えびしゅうまい(2個)	◇えびしゅうまい							882	
	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	醤油・酒・カレー粉・みりん・ケチャップ		
	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	こんにやく	油	だし用かつお節		3.0
	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(こしあん)				
1 土	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		
2 日	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	3.0	

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	目標エネルギー 全量の18～20%	目標エネルギー 全量の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いません。

※ 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。