11月分 学校給食献立表

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

日 日				使用する食品名										
14	B	曜	献立名	主に体の組織をつくる						栄養価 中学校生徒				
大学			11.57	- ,,				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						
1 日 本	1		 ご飯	黑·内·卵·豆·豆袋品	十孔*小魚*梅条	林典巴罗来	その他の身来・さのこ・木物		何相 · 佳夫		具基相当重(g)			
本			牛乳		牛乳						846			
19 19 19 19 19 19 19 19		水	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	1 1. 10.				
おっまいも計画		=	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				0.7			
			さつまいも汁			にんじん				だし用かつお節] 2.1			
2 本 チリピーンズ 然に向っ にんじん できり 正力 できらう			バターロールパン	<i>y</i> , c	なさ さつよいも									
大きかく			牛乳		牛乳									
# A	2	木	チリビーンズ			にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	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・				
### ### #############################			ハムときゅうりのサラダ	ハム		にんじん			油	コールスロードレッシング・ 酢・塩・こしょう				
8 月 カラフ・フィー			黒パン				270-520	黒パン		H, 32 2007				
カッフハ・サラグ たんしん キャベットものり。 大きボルレッシック。 本ボルレッシック。 本ボルン・カット・カッド 本ボルレッシック。 本ボルン・カット・カッド 本ボルン・カット・カッド・カット・カッド 本ボルン・カット・カッド・カッド・カッド・カッド・カッド・カッド・カッド・カッド・カッド・カッド					牛乳						874			
カラフハサラダ 大き	6	В	タラフライ	◇タラフライ					油					
表と内のシルクスープ 多た肉 ***********************************	ľ	/,	カラフルサラダ											
大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学			ぶた肉のミルクスープ	ぶた肉	牛乳・脱脂粉乳・	にんじん・パセリ		小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	3.0			
1				10 12, 1	SNO NIVO YA	1-10010 = 2	はくさい			. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	 			
7 火 ボークカレー ぶた肉 にんじん しょうが・にんにく こを					牛乳						- 000			
Ambly 19 10 10 10 10 10 10 10	7	火		ぶた肉		にんじん		じゃがいも	油	カレーフレーク②・トマトピューレ・	003			
			わかめサラダ	まぐろ水煮	わかめ				油	醤油・酢・塩・こしょう	2.8			
8 ★ 中乳	8		ご飯 G7献立(日本)	}			901八位	ご飯			+			
***				<u> </u>	牛乳			-22			804			
でじきのあえもの かまばこ ひしき 小松楽にんしん マネペツ 砂糖 ごま油 酢・醤油・こしか・塩 番油・酒・		水	さばのみそだれかけ	◇さば・みそ				砂糖		醤油・酒・みりん	1			
マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ		,,,	ひじきのあえもの	かまぼこ	ひじき	小松菜・にんじん		砂糖	ごま・油		.,			
************************************			くずきりのすまし汁	とり肉・豆腐		水菜		くずきり			2.7			
************************************			オレンジパン					オレンジパン						
8 木 ボッロバジリコ とり肉 にんにく 小麦粉・でん粉 油 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			牛乳 G7献立(イタリア)		牛乳									
10 10 10 10 10 10 10 10	9	木	ポッロバジリコ	とり肉			にんにく	小麦粉・でん粉	油					
10 2 10 2			ペンネ・アラビアータ			トマト・パセリ		マカロニ	油	塩・こしょう・一味唐辛子				
で飯 中乳 本乳 本乳 本乳 本乳 本乳 本別 本別 本			ズッパ・ディ・レグーミ			にんじん		じゃがいも	油					
10 金 さんまのかつお節煮 ○さんまかつお煮								ご飯						
Lujons 方 大型					牛乳						859			
生揚げと大根の煮物 とり肉・生揚げ にんじん Lようが、大根・たり敷・油 醤油・みりん・酒 2.5 14 火 中乳 中乳 一次 一次 14 大水魚の西京焼き 今赤魚西京漬け 871 15 水 本 原面 原造されらいものピリ辛そぼろ煮 ぶた肉・高野豆腐 にんじん しようが・玉ねぎ かんであり、砂糖 ごま 醤油 上のあいものピリ辛そぼろ煮 ぶた肉・高野豆腐 にんじん しようが・玉ねぎ かんでありか・醤油 豆板醤・みりん・醤油 フェーター・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	10	金		◇さんまかつお煮		J. 秋本.)ァ) 10)	A. 1. 1881. 1 1548			₩4-2 4				
14				1 10 de 11 LB 1 19				こんにあく・砂糖・	N.E.		2.5			
4乳 大照の西京焼き ◇赤魚西京漬け 次魚の西京焼き ◇赤魚西京漬け 次表の西京焼き ◇赤魚西京漬け 次本がいものピリ辛そぼろ煮 ぶため・高野豆腐 にんじん しょうが・玉ねぎ ごたべい 油 豆板醤・みりん・醤油 2.1 三板醤・みりん・醤油 三板醤・みりん・醤油 一切 上乳 上乳 上乳				とり肉・生揚け		にんじん	たけのこ・椎茸・枝豆	でん粉	沺	醤油・みりん・酒				
14 火 赤魚の西京焼き ◇赤魚西京漬け					<u>/</u> H-, SØI			ご飯			971			
15 大 でまあえ 小松菜・にんじん キャベツ・もやし 砂糖 ごま 醤油 でかが、ものピリ辛そぼろ煮 ぶた肉・高野豆腐 にんじん しようが・玉ねぎ でんだん・ 砂糖・でんめ 油 豆板醤・みりん・醤油 でんじん 上かが・玉ねぎ でんだん・ 砂糖・でんめ 油 豆板醤・みりん・醤油 で紙 上外 でんじん 上外 でんじん 上かびしゅうまい (2個) ◇ えびしゅうまい 本乳 本心にんれ様菜のカレー炒め とり肉 上んじん 上んじん・ごぼう じゃがいも 油 醤油・酒・カレー粉・ みりん・ケチャップ 入ったった・サップ 本別・大みとちゃん団子 カぞ にんじん 上めじ・はくさい・ ねぎ でんたゃく 油 だし用かつお節 3.0 本のようをもん団子 コッペパン 中乳 オムレツのデミグラスソース・ケチャップ マコネーズ・シェッグ・ル・ドマド・コッペ・パン 本乳 本乳 本品・ア・ファ・ドマド・コッパ・ア・ファ・ドマド・コッパ・ア・ファ・ドマド・コッパ・ア・ファ・ドマド・コッパ・ア・ファ・ドマド・コッパ・ア・ファ・ドマド・コッパ・ア・ファ・ドマド・コッパ・ア・ファ・ドマド・コッパ・ア・ファ・ドマド・ファ・ドマド・ファ・ドマド・ファ・ドマド・ファ・ドマド・ファ・ドマド・ファ・ドマド・ファ・ドマド・ファ・ボール コンソメ・塩・こしょう 3.8 コンソス・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 3.8 コンソメ・塩・こしょう 3.8 コンソス・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう コンソス・塩・こしょう 3.8 コンソス・塩・こしょう コンソス・塩・こしょう 3.8 コンソス・塩・こしょう コンソス・塩・こしょう コンソス・塩・こしょう 3.8 コンソス・塩・こしょう コンソス・塩・こしょう 3.8 コン・ロー・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・ファ・	14	,1.		◇赤魚西京漕け	十孔						911			
ことがいものピリ辛そぼろ煮 ぶた肉・高野豆腐 にんじん しょうが・玉ねぎ ことがいも 油 豆板醤・みりん・醤油 2.1		火				小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油				
15			じゃがいものピリ辛そぼろ煮	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・	油	豆板醤・みりん・醤油	2.1			
#乳						, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								
15 水	15								882					
16 本 こんこん このとしん このとしん こんにゃく 油 がし用かつお節 3.0			/	◇えびしゅうまい										
具だくさんみそ汁 油揚げ・豆腐・ 昆布 にんじん しめじ・はくさい・ こんにゃく 油 だし用かつお節 3.0 ★みとちゃん団子 コッペパン コッペパン コッペパン キ乳 キ乳 なんレツのデミグラスソース・クブレーンオムレッ だばうサラダ とり肉 にんじん キャベツ・きゅうり・ 砂糖 ごま 酢・こしょう 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・ コンソメ・塩・こしょう 3.8		水	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					
★みとちゃん団子 つかとちゃん団子 つからとかん団子(にはん) コッペパン 牛乳 サ乳 カムレツのデミグラスソース・ケチャップ・トマトビューレ・赤ワイン・塩・こしょう マロネーズノンエッグ・塩・こしょう ボ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・コンソメ ついも餅ボール コンソメ・塩・こしょう 3.8			具だくさんみそ汁		昆布			こんにゃく	油		3.0			
4乳 牛乳 オムレツのデミグラスソース ◇プレーンオムレッ デキイベツ・きゅうり・ ではうサラダ どぼうサラダ とり肉 だんじん キャベツ・きゅうり・ ごぼう 砂糖 ごま マヨネーズ/ンエッグ・塩・こしょう 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 コンソメ・塩・こしょう 3.8			★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(こしあん)						
Table Ta	16							コッペパン						
16 木 ごぼうサラダ とり肉 にんじん キャベツ・きゅうり・ では ではこしょう ではでしょう ではでしょう ではでしょう ではでしょう でんじん・パセリ 玉ねぎ・キャベツ・ マル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					牛乳					ニングラフリーフ・レイ・・・・・・	803			
16 木 ごぼうサラダ とり肉 にんじん キャベツ・きゅうり・ ごま マョネーズノンエッグ・塩・ 正成じん・パセリ 玉ねぎ・キャベツ・ コンソメ・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 3.8			オムレツのデミグラスソース	◇プレーンオムレツ						トマトピューレ・赤ワイン・				
かがもらのコンクメスープ リインゲー にんしん・ハモリ エリンギ ◇いも新ホール コンクメ・塩・こしょう		木	ごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま	マヨネーズノンエッグ・塩・				
			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		◇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						

				使 用 す る 食 品 名								
日	曜		献立名	主に体の組織	1	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			中学校生徒	
				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	調味料他	エネルギー(koal) 食塩相当量(g)	
17		<u></u>	飯		. , , = 1 , , , , ,	MX LA X		ご飯				
		牛	•		牛乳						829	
	金	か	れい竜田揚げ	◇かれい竜田揚					油			
	307	<i>\$</i> 7	た肉のしょうがレモン炒め				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	2.1	
		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		
			★みとちゃん米パン	いばらき美味しお幹				みとちゃん米パン				
20	月	茨城	茨城野菜のハヤシシチュー	ぶた肉	牛乳	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	883	
			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	
		を	 ご飯					ご飯				
		た	牛乳		牛乳						842	
21	火		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	512	
	^	ベ	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		
		ょ	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	2.4	
		ウ	ご飯 MITOごはん				400	ご飯		ואספירי אנוייט		
			牛乳	1	牛乳						860	
22	水		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	とり肉・豆腐・		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・		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	2.0	
24	金	1	ご飯 MITOごはん 牛乳	-]	牛乳			ご飯				
		ク	ー ゼロ つくばどりとさつまいものうま煮	とり肉	1.40	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	871	
			ー チンゲン菜のおひたl			チンゲンサイ・水菜	はくさい・きゅうり	(70,00	醤油・塩			
			★納豆	納豆		707071 AX	12/01/2009				2.8	
		丸	パン	,,,,,				丸パン				
		牛	乳		牛乳						865	
		ハン	/パ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		
27	月	ポ	テトサラダ	۸۸		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		
		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	3.7	
		ぶどうゼリー					17/64.	◇ぶどうゼリー				
		<u>Ľ</u> 1	飯					ご飯				
	火	牛乳	乳		牛乳						847	
28		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	2.4	
			飯 MITOごはん					ご飯				
29			• -		牛乳						859	
	水		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	mat. Shell to I		
		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•醬油	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	2.4	
			な粉揚げパン	きな粉				コッペパン・ 砂糖	油	塩		
30		牛乳	乳 MITOごはん		牛乳						777	
	木		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・パター	白ワイン・塩・ こしょう・コンソメ		
		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	2.5	
		★みとちゃん梅ゼリー						◇みとちゃん棒ゼリー			2.0	
	•	_	学龄综合学集号/10回回		•				•			

11月学校会会委員(19回平均)

''/77TAMA		FI 1 ~9/									
栄養素	エネルギー	たんぱく質	用質	カルシウム	鉄	ピタミンA	ピタミンB1	ピタミンB2	ピタミンC	食塩相当量	
単位	koal	8	8	mg	mg	# g	mg	mg	rng	mg	Ø
今月平均栄養量	852	33.0	24.7	460	4.8	485	0.9	0.7	49	2.8	7.1
		16%	26.0%								
学校给食摄取基準	830	接身エネルギー	接象エネルギー	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未濟	7.0GLE

[※] 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。※令マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きの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。