

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 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 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		
1 水	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	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	こんにやく・さつまいも		だし用かつお節	
2 木	バターロールパン					バターロールパン			874
	牛乳		牛乳						
	チリピーンズ	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	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.6
6 月	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	3.0
	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	
7 火	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	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	
	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
8 水	ご飯	G7献立(日本)				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	
	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	
9 木	オレンジパン					オレンジパン			875
	牛乳	G7献立(イタリア)	牛乳						
	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	
	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	
10 金	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	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	こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	
14 火	ご飯					ご飯			871
	牛乳		牛乳						
	赤魚の西京焼き	◇赤魚西京漬け							
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.1
	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・こんにやく・砂糖・でん粉	油	豆板醤・みりん・醤油	
15 水	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	醤油・酒・カレー粉・みりん・ケチャップ	3.0
	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	
	★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子(1人分)			
16 木	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	3.8
	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			

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	中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
		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			829	
	牛乳		牛乳							
	かれい竜田揚げ	◇かれい竜田揚				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	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		
20 月	★みとちゃん米パン	いばらき美味しお給食				みとちゃん米パン			883	
	牛乳	MITOごはん		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・ 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	
21 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	こんにやく・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		
22 水	ご飯	MITOごはん				ご飯			860	
	牛乳		牛乳							
	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		
24 金	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	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								
27 月	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・パジルソース		
ぶどうゼリー					◇ぶどうゼリー					
28 火	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	2.4	
29 水	ご飯	MITOごはん				ご飯			859	
	牛乳		牛乳							
	★みとちゃんボークコロッケ					◇みとちゃんボークコロッケ	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		
30 木	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・ 砂糖	油	塩	777	
	牛乳	MITOごはん	牛乳							
	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		
	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					◇みとちゃん梅ゼリー				

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
		18%	28.0%								
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28～30%	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。