

10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 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	火	ご飯				ご飯			829		
		牛乳		牛乳							
		ますの塩こうじ焼き	◇ますの塩こうじ焼き								
		切り昆布の煮物	さつま揚げ・大豆・高野豆腐	昆布	にんじん		こんにやく・砂糖	油		醤油・みりん	2.4
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油		だし用かつお節	
2	水	★みどちゃん米パン				みどちゃん米パン			849		
		牛乳 MITOごはん		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		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	
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油		フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
		ヨーグルト		ヨーグルト							
3	木	ご飯 MITOごはん				ご飯			823		
		牛乳		牛乳							
		★みどちゃんぎょうざ(2個)	◇みどちゃんぎょうざ				油				
		バンバンジーサラダ	とり肉水煮			もやし・きゅうり・キャベツ				棒々鶏ドレッシング・酢・塩・こしょう	2.3
		トックスープ	ぶた肉		にんじん・にら	玉ねぎ・はくさい・ねぎ	トック			中華だし・醤油・塩・こしょう	
4	金	コッペパン				コッペパン			805		
		牛乳		牛乳							
		ソーセイジハニーマスタードソース	ソーセイジ			玉ねぎ	はちみつ・でん粉	油		白ワイン・マスタード・醤油	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし		油		酢・塩・こしょう	3.7
		ポテトスープ	とり肉		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも	油		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
7	月	ご飯 MITOごはん				ご飯			830		
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグ和風ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖・でん粉	油		醤油・みりん	
		切干大根のサラダ	かまぼこ		にんじん	切干大根・キャベツ・きゅうり	砂糖			和風ごまだレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	2.7
		★チンゲンサイと卵のスープ	とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・椎茸				コンソメ・塩・こしょう・醤油	
8	火	ご飯				ご飯			813		
		牛乳		牛乳							
		かつおの揚げ煮	◇かつおでん粉付			しょうが	砂糖	油		醤油・酒・みりん	
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし				醤油・からし	2.3
		さつまいも汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	さつまいも			塩・だし用かつお節	
9	水	五目きのこご飯	とり肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・切干大根・椎茸・しめじ・まいたけ	米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油	803	
		牛乳		牛乳							
		さばのみそ煮	◇さばみそ煮								
		寒天サラダ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにやく・寒天	油・ごま	和風ごまだレッシング・醤油・酢		
10	木	麦ご飯				ご飯・大麦			846		
		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・ソテーオニオン	じゃがいも	油		カレー粉・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・ウスターソース・こしょう	
		海そうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ・きくらげ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油		醤油・酢・塩・こしょう	2.5
11	金	コッペパン				コッペパン			830		
		牛乳		牛乳							
		とり肉のレモン揚げ	とり肉			にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油		塩・こしょう・酒・醤油	
		パンプキンサラダ			かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ・きゅうり				マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.0
		米粉のコーンポタージュ	ぶた肉・豆乳		にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	米粉	油		コンソメ・塩・こしょう	
15	火	ご飯	我が家のおすすめ料理			ご飯			843		
		牛乳		牛乳							
		親子マーボー豆腐(卵入り)	とり肉・大豆・豆腐・炒り卵		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油		中華だし・塩・こしょう・豆板醤・てんめんじやん・醤油・酒	
		中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油		酢・醤油・こしょう・からし	2.3
16	水	黒パン				黒パン			818		
		牛乳		牛乳							
		とり肉のクリーム煮	とり肉・ベーコン・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	じゃがいも・小麦粉	油・バター		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
		ツナと水菜のサラダ	まぐろ水煮		水菜・にんじん	きゅうり・キャベツ		油		酢・醤油・塩・こしょう	3.1

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 木	ごはん	親善都市交流献立(高松市)					ごはん		822
	牛乳		牛乳						
	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							2.2
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	はくさい・もやし	砂糖	ごま	酢・醤油	
18 金	打ち込み汁	とり肉・油揚げ・みそ・煮干粉		にんじん	大根・椎茸・ねぎ	里芋・うどん		醤油・だし用かつお節	822
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						3.3
	ホキフライ	◇ホキフライ					油		
21 月	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	815
	野菜のトマトスープ	とり肉		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ		油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ	
	ごはん	MITOごはん					ごはん		2.1
	牛乳		牛乳						
22 火	大根と里芋のそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ・みそ		にんじん	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	873
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	
	オセロふりかけ	かつお節・大豆・黒豆				砂糖	ごま	酒・みりん・醤油	2.1
	★みとちゃん団子(みたらし)					◇みとちゃん団子(みたらし)			
23 水	ごはん					ごはん			802
	牛乳		牛乳						
	春巻き	◇春巻き					油		2.1
	ナムル			にんじん	切干大根・もやし・きゅうり		ごま	香味中華ドレッシング・酢・醤油・こしょう	
24 木	ぶた肉と生揚げの中華煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・しめじ・はくさい	砂糖・でん粉	油	みりん・酒・塩・こしょう・醤油・オイスターソース	805
	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						3.2
	オムレツのトマトソースかけ	◇プレーンオムレツ		トマト				ケチャップ・白ワイン	
25 金	ペンネソテー	ベーコン		ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう	883
	野菜ときのこのスープ	ぶた肉		にんじん・水菜	玉ねぎ・キャベツ・しめじ・エリンギ		油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん					ごはん			2.6
	牛乳		牛乳						
28 月	子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		845
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			醤油	
	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・砂糖	油	みりん・酒・醤油	2.2
	MITOごはん					ごはん			
29 火	牛乳		牛乳						827
	ぶた肉とじゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・玉ねぎ・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい・もやし			醤油	2.7
	★納豆	納豆							
30 水	ごはん					ごはん			858
	牛乳		牛乳						
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	3.0
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ		ひじき	にんじん	れんこん	こんにゃく・砂糖	油	
31 木	白菜のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・えのきたけ			だし用かつお節	814
	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳						3.2
	ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉		にら	にんにく・白髪ネギ・玉ねぎ・きくらげ・しめじ・はくさい	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・酒	
31 木	わかめスープ	とり肉・豆腐		わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・ねぎ		中華だし・塩・こしょう・醤油	3.2
	ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー			

10月学校給食栄養量(22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	830	33.4	23.5	444	4.9	479	0.9	0.7	46	2.7	8.4
		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、ハムは卵・卵抜き食品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。