

令和6年度

Bブロック(第一中, 第二中, 緑岡中, 見川中, 双葉台中, 常澄中)

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	
			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	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	3.0
		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	
		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	
2	水	ご飯	MITOごはん				ご飯		815	
		牛乳		牛乳						
		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	2.1
		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	
		★みとちゃん団子(みたらし)					みとちゃん団子(みたらし)			
3	木	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	2.3
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	
		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	
4	金	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・てんめんじかん・醤油・酒	2.3
		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	
7	月	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	2.5
		海そうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ・まわかれ・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	
8	火	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							2.6
		寒天サラダ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天	油・ごま	和風ごまドレッシング・醤油・酢	
9	水	ご飯	MITOごはん				ご飯		823	
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ					油		2.3
		パンパンジーサラダ	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	
		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	
10	木	バターロールパン					バターロールパン		802	
		牛乳		牛乳						
		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	3.2
		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	
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			
11	金	ご飯	親善都市交流献立(高松市)				ご飯		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	
		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	
15	火	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	3.1
		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	
16	水	ご飯					ご飯		873	
		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	
		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	

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	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			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		
		ヨーグルト		ヨーグルト							3.0
18	金	ご飯					ご飯			805	
		牛乳		牛乳							
		子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油			
		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
21	月	ご飯 MITOごはん					ご飯			845	
		牛乳		牛乳							
		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		
		★納豆	納豆								2.2
22	火	コッペパン					コッペパン			822	
		牛乳		牛乳							
		ホキフライ	◇ホキフライ					油			
		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		
		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		3.3
23	水	ご飯					ご飯			883	
		牛乳		牛乳							
		キーマカレー	ぶた肉・ひよこ豆・ 大豆		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・ソテーオニオン・ 黄パプリカ		油	トマトピューレ・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・ケチャップ・ ウスターソース・こしょう		
		レモンあえ			水菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ レモン果汁	砂糖		塩・こしょう		
											2.6
24	木	コッペパン					コッペパン			805	
		牛乳		牛乳							
		ソーセージハニーマスタードソース	ソーセージ			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		
		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		3.7
25	金	ご飯					ご飯			827	
		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		
		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	醤油・酒		
		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		2.7
28	月	ご飯					ご飯			814	
		牛乳		牛乳							
		ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉		にら	にんにく・白菜キムチ・ 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		
		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		油	中華だし・塩・こしょう・醤油		
		ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー				3.2
29	火	はちみつパン					はちみつパン			858	
		牛乳		牛乳							
		みそシチュー	ぶた肉・みそ	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい	じゃがいも・ 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・ こしょう・マスタード		
		コールスローサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・ 黄パプリカ			マヨネーズ・ノンエッグ・酢・ 塩・こしょう		
											3.0
30	水	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		
		★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		2.7
31	木	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		こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		
		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		2.4

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・豚ば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。