

11月分 学校給食献立表

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	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	金	ミルクパン					ミルクパン		834
		牛乳		牛乳					
		オムレツ	◇プレーンオムレツ						
		チキンとポテトのサラダ	とり肉油漬け			きゅうり・玉ねぎ・レモン果汁	じゃがいも		3.3
		麦と野菜のトマトスープ	ぶた肉		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	大麦 ・砂糖	油	
5	火	ご飯					ご飯		854
		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	キャベツ・もやし・切干大根・しょうが			2.4
		ぶた肉とじゃがいもの煮物	ぶた肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	
6	水	丸パン					丸コッペパン		813
		牛乳		牛乳					
		タラフライ	◇タラフライ					油	
		パスタサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ・キャベツ	マカロニ		3.3
		玄米入りマセドアンスープ	とり肉		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・とうもろこし	もち玄米	油	
7	木	麦ご飯					ご飯・大麦		849
		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	
		わかめサラダ	まぐろ水煮	わかめ		キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天	油	2.5
8	金	黒パン	MITOごはん				黒パン		859
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃひき肉フライ	◇かぼちゃひき肉フライ					油	
		フレンチサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・玉ねぎ・黄パプリカ	砂糖	油	3.5
		★穂々の空のミルクスープ	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ・はくさい	米粉めん	油	
11	月	ご飯					ご飯		856
		牛乳		牛乳					
		いかフライ	◇いかフライ					油	
		カリカリ大豆入りおひたし	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	2.1
		大根とこんにゃくのそぼろ煮	ぶた肉・高野豆腐		にんじん	しょうが・大根・玉ねぎ	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	
12	火	ご飯					ご飯		853
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグ香味ソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油	
		白菜サラダ	かまぼこ		小松菜	はくさい・切干大根		ごま・ごま油・油	2.4
		具だくさんみそ汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・しめじ・ねぎ	こんにゃく・里芋	油	
14	木	ご飯	MITOごはん				ご飯		811
		牛乳		牛乳					
		台湾肉炒め	ぶた肉		にんじん・小松菜	しょうが	砂糖・でん粉	油	
		春雨のあえもの			にら	はくさい・きゅうり・キャベツ	春雨	ごま油	2.2
		★サンラータン	とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・ねぎ	でん粉		
15	金	ご飯	MITOごはん				ご飯		880
		牛乳		牛乳					
		★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	
		小松菜のおひたし	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・はくさい			2.1
		とり肉と大根の煮もの	とり肉・生揚げ	昆布	にんじん	しょうが・大根・ごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	

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	中学生生徒
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
				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		食塩相当量(g)
18	月	茨城を	ご飯	和食献立				ご飯			836
			牛乳		牛乳						
			さばのみそだれかけ	◇さば・みそ			しょうが	砂糖・でん粉		醤油・酒・みりん	
			ひじき豆腐	ぶた肉・豆腐・かつお節	ひじき	にんじん	しょうが・枝豆	砂糖	油	醤油・みりん	2.5
			すまし汁	とり肉		にんじん	はくさい・えのきたけ・しめじ・ねぎ	花麩		醤油・塩・酒・だし用かつお節	
19	火	茨城を	ご飯					ご飯			830
			牛乳		牛乳						
			とり肉のうま塩唐揚げ	とり肉・かつお節			しょうが・にんにく	でん粉	油	酒・塩	
			切干大根の炒め煮	高野豆腐	昆布	にんじん	切干大根・椎茸・枝豆	砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.1
			じゃがいものみそ汁	豆腐・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
20	水	たべよう	カレー揚げパン	いばらき美味しお給食	チーズ・脱脂粉乳			コッペパン	油	カレー粉	769
			牛乳		牛乳						
			チキンと白菜のクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・はくさい	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
			ブロッコリーサラダ	まぐろ油漬け		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・レモン果汁			オニオンドレッシング・塩・こしょう	2.9
			みかんゼリー					みかんゼリー			
21	木	ウイー	ご飯	MITOごはん				ご飯			873
			牛乳		牛乳						
			とり肉とさつまいものうま煮	とり肉		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・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	2.6
			★納豆	納豆							
22	金	ク	コッペパン					コッペパン			823
			牛乳		牛乳						
			ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・中濃ソース	
			ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	3.0
			チョコクリーム					チョコクリーム			
25	月		ご飯					ご飯			872
			牛乳		牛乳						
			マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐		にんじん・にら	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・豆板醤・てんめんじかん・塩・こしょう・醤油・酒	
			ビーフンサラダ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	ビーフン・砂糖	ごま油	酢・醤油・ラー油・からし	2.3
26	火		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		
			白菜のごま酢あえ	とり肉水煮		小松菜	きゅうり・はくさい	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	2.7
			さつまいものとん汁	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		塩・だし用かつお節	
27	水		★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			842
			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・チンゲンサイ	にんにく・玉ねぎ・ごぼう・ヤーコン	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・ハヤシブレイク・塩・こしょう・コンソメ・赤ワイン・ローリエ	
			れんこんサラダ			水菜	キャベツ・はくさい・きゅうり・れんこん		油	コールスロードレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	3.1
28	木		ご飯					ご飯			819
			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	2.1
			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	
29	金		スパゲッティボロネーゼ	牛肉・ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・パセリ・ピーマン	しょうが・にんにく・セロリ・玉ねぎ・ツテアオニオン	スパゲッティ	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ローリエ	797
			牛乳		牛乳						
			カップグラタン					◇野菜カップグラタン			
			カラフルサラダ	まぐろ油漬け		赤パプリカ	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・黄パプリカ		油	りんご酢・塩・こしょう	2.8

11月学校給食栄養量(19回平均)

栄養素 単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	838	33.3	24.2	455	4.6	485	0.9	0.7	48	2.6	8.1
		16%	27.0%								
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。