

11月分 学校給食献立表

Bブロック(第一中, 第二中, 緑岡中, 見川中, 双葉台中, 常澄中)

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						調味料他	栄養価 中学生生徒 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			
			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	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 醤油		
		大根とこんにやくのそぼろ煮	ぶた肉・高野豆腐		にんじん	しょうが・大根・玉ねぎ	こんにやく・砂糖・でん粉	油 醤油・酒・みりん		2.1
5	火	ミルクパン				ミルクパン			834	
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇ブレンオムレツ							
		チキンとポテトのサラダ	とり肉油漬			きゅうり・玉ねぎ・レモン果汁	じゃがいも	マヨネーズ・ノンエッグ・マスタード・塩・こしょう		
		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 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ		3.3
6	水	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 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・クスターソース・カレー粉・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	こんにやく寒天	油 醤油・酢・塩・こしょう		2.5
7	木	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 酢・塩・こしょう		
		★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 コンソメ・塩・こしょう		3.5
8	金	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		
		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		2.5
11	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・豆腐粉・てんめんじかん・塩・こしょう・醤油・酒		
		ピーマンサラダ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ	ピーマン・砂糖	ごま油 酢・醤油・ラー油・からし		
										2.3
12	火	★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・クスターソース・デミグラスソース・ハヤシシチュー・塩・こしょう・コンソメ・オリーブ・ローリエ		
			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			
14	木	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	中濃ソース		
		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	マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・からし・こしょう		
		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 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう		3.3
15	金	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		
		★納豆	納豆							2.6

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生生徒 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	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		
18月	ご飯					ご飯		880	
	牛乳		牛乳						
	★みとちゃんポークロコック					みとちゃんポークロコック	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		醤油		
	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	こんにやく・砂糖	油・ごま油		醤油・酒・みりん・一味唐辛子
19火	カレー揚げパン		チーズ・脱脂粉乳			コッペンパン	油	カレー粉	
	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		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			オノンドレッシング・塩・こしょう	
	みかんゼリー					みかんゼリー			
20水	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		醤油・みりん
	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		酢・醤油・塩・からし
	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	こんにやく・里芋	油		だし用かつお節
21木	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・ツアーオニオン	スパゲッティ	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・クスターソース・グチャップ・ローリエ	
	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		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	
22金	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
	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
25月	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
	さつまいものどん汁	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
26火	コッペンパン					コッペンパン		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・グチャップ・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
	チョコクリーム					チョコクリーム			
27水	ご飯					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		酒・醤油・オイスターソース・五香粉
	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		酢・醤油・塩・こしょう
	★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			中華だし・塩・こしょう・醤油・酢・ラー油
28木	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
	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
29金	ご飯					ご飯		854	
	牛乳		牛乳						
	さんまのかつお節煮	◇さんまかつお節							
	しょうがあえ			小松菜	キャベツ・もやし・切干大根・しょうが				醤油
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・こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん・酒		

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	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があります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは卵・卵黄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。

※ 給食で使用するのは小麦粉・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。