

令和6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

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 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	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		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	
5	火	ご飯 MITOごはん					ご飯		880	
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃんポークロquette					◇みとちゃんポークロquette	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	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	こんにやく・砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	
6	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	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	こんにやく・里芋	油	だし用かつお節	
7	木	カレー揚げパン		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		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			
8	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			醤油	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・こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
11	月	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・ソーセージ・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		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
12	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	
14	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	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	コンソメ・塩・こしょう	
15	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	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	

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			
18 月		コッペパン					コッペパン			823	
		牛乳		牛乳							
		ポークピーンズ	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		
		チョコクリーム					チョコクリーム				3.0
19 火	茨城を	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		2.1
20 水	たべよ	ご飯	いばらき美味しお給食				ご飯			811	
		牛乳		牛乳							
		台湾肉炒め	MITOごはん 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		2.2
21 木	ウイ	★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・ オリーブ・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	コールスロッドレッシング・醤油・酢・ 塩・こしょう		
		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			
25 月		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	とり肉油揚げ			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
26 火		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
27 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・ ウスターソース・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
28 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・どうもろこし	もち玄米	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう		3.3
29 金		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・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

11月学校給食栄養量(19回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 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・卵抜きなどの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られません。

※ 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。