

10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	中学校生徒
			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)
1	水	バターロールパン					バターロールパン			800
		牛乳		牛乳						
		タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが			塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油	3.5
		ごぼうサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	ごぼう・キャベツ			コーンクリーミードレッシング・酢・塩・こしょう・からし	
白菜の豆乳スープ	ウインナー・豆乳		にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう			
2	木	ご飯					ご飯			845
		牛乳		牛乳						
		豆腐の中華煮	ぶた肉・みそ・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・きくらげ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	豆板醤・中華だし・醤油・酒・ケチャップ・塩・こしょう	2.2
		春雨サラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう・からし	
3	金	ソフトメン					ソフトメン			853
		牛乳		牛乳						
		五目汁	とり肉・油揚げ		にんじん	大根・椎茸・ねぎ・ごぼう		油	だし用かつお節・醤油・塩・みりん・酒	2.8
		野菜かきあげ				◇野菜かき揚げ		油		
おかかマヨあえ	かまぼこ・かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・マヨネーズノンエッグ			
6	月	ご飯					ご飯			813
		牛乳		牛乳						
		さんまのかば焼き	◇さんまでん粉付き			しょうが	砂糖	油	醤油・みりん	2.5
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	
白菜と豆腐のみそ汁	とり肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・はくさい・ねぎ			だし用かつお節			
7	火	ご飯					ご飯			841
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	とり肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーブレーク・カレールー・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	2.8
		ブロッコリーとコーンサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
8	水	★みとちゃん米パン	MITOごはん				みとちゃん米パン			808
		牛乳		牛乳						
		照り焼きハンバーグ	◇ハンバーグ			にんにく・玉ねぎ	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	3.2
		ツナとポテトのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし	
野菜コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
9	木	ご飯	MITOごはん				ご飯			829
		牛乳	我が家のおすすめ料理		牛乳					
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油		2.5
		ぶた肉と野菜のカラフル塩昆布炒め	ぶた肉	塩昆布	赤ピーマン・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ		油・ごま油	醤油・酒・塩・こしょう	
★チンゲンサイと卵のスープ	豆腐・かまぼこ・卵		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・はくさい・ねぎ	でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう			
10	金	コッペパン					コッペパン			815
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		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	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう	3.1
		クルトンサラダ	とり肉水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	クルトン		フレンチドレッシング・マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう・バジル	
キャラメルクリーム					キャラメルクリーム					
14	火	ご飯	MITOごはん				ご飯			855
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・醤油	2.4
		梅昆布あえ		塩昆布	小松菜	キャベツ・きゅうり・切干大根・梅			塩・醤油	
★納豆	納豆									
15	水	はちみつパン					はちみつパン			809
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	◇オムレツ							3.2
		ペンネバジルトマトソテー	ベーコン		ピーマン	にんにく・玉ねぎ・しめじ	マカロニ	油	こしょう・ケチャップ・トマトピューレ・バジルソース	
ポトフ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	セロリ・大根・玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ			
16	木	ご飯					ご飯			824
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃもフライ(2本)	◇子持ちししゃもフライ					油		2.6
		ひじきの炒め煮	とり肉・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	
ピリ辛チゲみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	にんにく・大根・はくさい・えのきたけ・ねぎ		油・ごま油	豆板醤・中華だし・塩・一味唐辛子			
17	金	黒パン					黒パン			832
		牛乳		牛乳						
		とり肉とさつまいものクリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ・はくさい	さつまいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	2.9
		小松菜サラダ	ハム		小松菜	キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	

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	中学校生徒
				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)
20	月	ご飯	いばらき美味しお給食					ご飯			
		牛乳			牛乳						807
		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	2.4
		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			醤油	
		すいとん汁		とり肉・油揚げ		にんじん	大根・椎茸・ねぎ	小麦粉・白玉粉		だし用かつお節・醤油・みりん・塩	
21	火	ご飯	MITOごはん					ご飯			
		牛乳			牛乳						817
		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		かまぼこ		小松菜	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	
22	水	★みとちゃん団子(みたらし)						◇みとちゃん団子			
		コッペパン						コッペパン			
		牛乳			牛乳						831
		チキンのトマトクリーム煮		とり肉・ウインナー	牛乳・ミルクカルシウム・脱脂粉乳	にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・白ワイン・塩・こしょう	3.1
		ツナサラダ		まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
23	木	りんごジャム						りんごジャム			
		ご飯	親善都市交流献立 (敦賀市)					ご飯			
		牛乳			牛乳						851
		ソースカツ		◇とんかつ				砂糖	油	酒・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ	2.8
		キャベツのごま酢あえ		かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油	
24	金	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			だし用かつお節	
		ココア揚げパン			ミルクカルシウム			コッペパン	油	ココア	
		牛乳			牛乳						804
		肉団子とキャベツのカレースープ煮		◇肉団子		にんじん・トマト・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	ケチャップ・カレーフレーク・カレー粉・塩・こしょう・オレガノ	3.2
		シエルパスタサラダ		まぐろ油漬け		にんじん・水菜	きゅうり	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	
27	月	ヨーグルト			ヨーグルト						
		ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						867
		かつおそぼろ		かつお油漬け			切干大根・しょうが・枝豆	砂糖		醤油・酒	2.6
		ごまあえ				小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	
28	火	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	
		ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						811
		ヤンニョムチキン		とり肉			にんにく	でん粉・砂糖	油	塩・こしょう・酒・醤油・トマトピューレ・ケチャップ・コチュジャン・酢	2.5
		ナムル				小松菜	キャベツ・きゅうり・切干大根		ごま油	酢・醤油・塩・こしょう	
29	水	ワンタンスープ		ぶた肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・はくさい・しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
		丸パン						丸パン			
		牛乳			牛乳						856
		ホキフライ		◇ホキフライ					油		3.4
		コールスローサラダ				にんじん・小松菜	キャベツ・黄ピーマン			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
30	木	かぼちゃとコーンのクリームスープ		とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・かぼちゃ・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・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	
		ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						877
		大豆ミートカレー		ぶた肉・大豆		にんじん・赤ピーマン・ピーマン	にんにく・しょうが・ソテーオニオン・玉ねぎ・りんご	じゃがいも	油	カレー粉・塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク・カレールー	2.8
		ツナと水菜のサラダ		まぐろ水煮		水菜	キャベツ・とうもろこし・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	塩・こしょう	
31	金	MITOごはん						ご飯			
		牛乳			牛乳						850
		★生揚げとじゃがいもの卵とじ		とり肉・生揚げ・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	2.2
		ひじきとれんこんのサラダ		まぐろ水煮	ひじき	にんじん	キャベツ・れんこん・きゅうり			和風ドレッシング・マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	

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	g	g
今月平均栄養量	832	32.0	24.0	457	4.6	486	1.1	0.7	49	2.8	8.3
		15%	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、ハムは乳・卵抜きのお肉を使用しています。

※ 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。