

10月分 学校給食献立表

Table with columns: 日曜, 献立名, 使用する食品名 (Main body building, Main body adjusting, Main energy), 栄養価 (Middle school student, Energy (kcal), Food equivalent (g)). Rows include meals like MITOごはん, 肉じゃが, ホキフライ, etc.

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			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	877				
	牛乳							牛乳					
	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・玉ねぎ・ソテーオニオン・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
	ツナと水菜のサラダ	まぐろ水煮						水菜		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン果汁	砂糖	油	塩・こしょう
21 火	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
	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	
22 水	ご飯							ご飯	867				
	牛乳							牛乳					
	かつおそば	かつお油漬け								切干大根・しょうが・枝豆	砂糖		醤油・酒
	ごまあえ							小松菜		キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油
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		
23 木	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											
	ペンネバジルトマトソース	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	
24 金	ご飯							ご飯	811				
	牛乳							牛乳					
	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
	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
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		
27 月	ご飯	親善都市交流献立(敦賀市)						ご飯	851				
	牛乳							牛乳					
	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
	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
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	
28 火	コッペパン							コッペパン	831				
	牛乳							牛乳					
	チキンのトマトクリーム煮	とり肉・ウインナー						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
	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
りんごジャム									りんごジャム				
29 水	ご飯	MITOごはん						ご飯	817				
	牛乳							牛乳					
	大根と里芋のそばろ煮	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
	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		
★みとちゃん団子(みたらし)									◇みとちゃん団子				
30 木	ココア揚げパン							ココア揚げパン	804				
	牛乳	ミルクカルシウム						牛乳					
	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
	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
ヨーグルト							ヨーグルト						
31 金	ご飯							ご飯	807				
	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
	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	

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。