

11月分 学校給食献立表

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							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		
4	火	ソフトメン					ソフトメン			
		牛乳		牛乳						879
		カレー・南蛮汁	とり肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・椎茸・えのきたけ・ねぎ	でん粉	油	カレー粉・カレーフレーク・カレールー・塩・みりん・酒・醤油・だし用かつお節	
		大根サラダ	ハム		小松菜・にんじん	大根		油	酢・塩・こしょう	3.3
		きな粉いも	きな粉				さつまいも・砂糖	油	醤油・みりん	
5	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						868
		いわしのしょうが煮	◇いわししょうが煮							
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.3
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・醤油	
6	木	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						838
		ハンバーグ・トマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・赤ワイン	
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう	3.1
		野菜スープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・とうもろこし・キャベツ・しめじ			コンソメ・白ワイン・塩・こしょう	
7	金	ご飯	和食献立				ご飯			
		牛乳		牛乳						890
		さばの塩こうじ焼き	◇さば塩こうじ漬							
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう・れんこん	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子	2.5
		秋野菜のみそ汁	とり肉・油揚げ・みそ		にんじん	大根・はくさい・ねぎ	さつまいも		だし用かつお節	
		吉原殿中					◇吉原殿中			
10	月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						867
		つくばどりとさつまいものうま煮	とり肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・れんこん・ごぼう	さつまいも・砂糖・でん粉	油	酒・醤油・みりん	
		小松菜サラダ			にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.2
		★納豆	納豆							
11	火	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						829
		アジフィレフライ	◇アジフライ					油		
		チキンと水菜のサラダ	とり肉水煮		みずな	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	3.2
		コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
12	水	ご飯	MITOごはん・台湾献立				ご飯			
		牛乳		牛乳						813
		台湾肉炒め	ぶた肉			しょうが・にんにく・椎茸・たけのこ	砂糖・でん粉	油	酒・醤油・オイスターソース・豆板醤・五香粉	
		もやしサラダ			にんじん・小松菜	もやし		油	醤油・酢・塩・こしょう	2.7
		★のりと卵のスープ	とり肉・豆腐・卵	焼きのり	にんじん	大根・はくさい・ねぎ	でん粉		中華だし・塩・こしょう・醤油	
14	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						866
		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・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	
		和風サラダ	まぐろ油漬け		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・寒天	油	和風ドレッシング・酢・醤油・塩・こしょう	2.7

11月学校給食栄養量(17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	g	g
今月平均栄養量	834	32.6	23.0	423	4.6	507	1.1	0.7	50	2.6	8.0
		16%	25.0%								
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

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		
17	月	茨城	ご飯				ご飯			
			牛乳	牛乳					860	
			マーボー豆腐	ぶた肉・大豆・豆腐	にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・酒・塩・こしょう・醤油	
			パンサンズー	ハム	小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	ごま油・油		塩・酢・醤油
18	火	をたよ	コッペパン				コッペパン			
			牛乳	牛乳					824	
			とり肉のレモンバジル揚げ	とり肉		レモン果汁・にんにく	砂糖・でん粉・小麦粉	油	白ワイン・バジル・塩・こしょう	
			ポテトサラダ		にんじん	きゅうり・玉ねぎ・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	3.2
19	水	ういー	ご飯	MITOごはん			ご飯			
			牛乳	牛乳					835	
			★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		
			ひじきとごぼうの炒め煮	とり肉	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん
20	木	ク	黒パン	いばらき美味しお給食			黒パン			
			牛乳	牛乳					804	
			とり肉ときのこのクリーム煮	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・エリンギ・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・塩・こしょう・コンソメ
			ピーンズサラダ	ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆・まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ		油	オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう
21	金		ご飯				ご飯			
			牛乳	牛乳					809	
			厚焼き卵	◇厚焼卵						
			からしあえ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	2.6
25	火		ぶた肉と大根の炒め煮	ぶた肉・ちくわ	にんじん	しょうが・大根・椎茸	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	
			パエリア	とり肉・ベーコン	トマト・ピーマン・赤ピーマン	にんにく・玉ねぎ・エリンギ・黄ピーマン	米	油	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・パプリカ粉・白ワイン	
			牛乳	牛乳					803	
			ホキ香草フライ	◇ホキ香草フライ				油		
26	水		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.5
			ヨーグルト		◇ヨーグルト					
			ご飯				ご飯			
			牛乳	牛乳					800	
27	木		ポークしゅうまい(2個)	◇ポークしゅうまい						
			中華サラダ		小松菜・にんじん	切干大根・キャベツ	砂糖	ごま油・油	塩・こしょう・酢・醤油・ラー油	2.5
			ごま豆乳スープ	とり肉・豆腐・みそ・豆乳	にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・はくさい・ねぎ		油・ごま	中華だし・塩・こしょう・醤油	
			★みとちゃん米パン				みとちゃん米パン			
28	金		牛乳	MITOごはん	牛乳				797	
			茨城野菜のハヤシシチュー	ぶた肉	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ごぼう・れんこん	じゃがいも	油	赤ワイン・塩・こしょう・ハヤシフレーク・デミグラスソース	
			パプリカサラダ	まぐろ油漬け	小松菜・赤ピーマン	キャベツ・黄ピーマン			コールスロッドレッシング・酢・塩・こしょう	2.9
			ご飯				ご飯			
28	金		牛乳	牛乳					803	
			つくばどりの甘辛焼き	とり肉		にんにく		油	醤油・コチュジャン・塩・酒・みりん	
			ごまあえ		小松菜・みずな・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	2.3
			だまこのみそ汁	ぶた肉・油揚げ・みそ	にんじん	ごぼう・大根・はくさい・ねぎ	だまこもち	油	醤油・酒・だし用かつお節	

※ 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。

17日(月)～28日(木)は、「茨城を食べようウィーク」です。水戸市産や茨城県産の食材、水戸の特産品を多く使った献立です。