

11月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	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			
			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	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	
5	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						800
		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	
6	木	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						824
		とり肉のレモンパジル揚げ	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・パジル・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
		野菜のトマトスープ	ウインナー		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・玉ねぎ・ 大根・キャベツ		油	トマトピューレ・コンソメ・塩・ こしょう・ケチャップ	
7	金	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	
10	月	黒パン					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	
		ビーンズサラダ	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	2.5
11	火	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	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.3
		白菜のみそ汁	ぶた肉・豆腐・ みそ		にんじん	えのきたけ・はくさい・ ねぎ			だし用かつお節	
12	水	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
14	金	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月学校給食栄養量(17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	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	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン				
		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・ ハヤシブレイク・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			コールスロードレッシング・酢・ 塩・こしょう		2.9
18	火	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
19	水	★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		
		ご飯					ご飯				
		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		
20	木	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		
		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	いばらき美味しお給食		牛乳						803
21	金	ホキ香草フライ	◇ホキ香草フライ					油			
		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				
22	土	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・てんめんじかん・ 酒・塩・こしょう・醤油		
		バンサンスー	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		2.1
		ご飯	和食献立				ご飯				
23	日	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		
24	月	吉原殿中					◇吉原殿中				
		ご飯					ご飯				
		牛乳			牛乳						809
		厚焼き卵	◇厚焼卵								
25	火	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
		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・ こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒		
		ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳			牛乳						838
26	水	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		
		コッペパン					コッペパン				
27	木	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		

※ 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。