

9月分 学校給食献立表

Aブロック（第三中、飯富中、赤塚中、第五中、千波中）

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
			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	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						838
		豆ときのこのカレー	とり肉・大豆		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しめじ	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・ウスターソース	
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	2.4
2	水	コッペパン	我が家のおすすめ料理				コッペパン			
		牛乳		牛乳						804
		とり肉と夏野菜のトマト煮	とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・黄ピーマン・ズッキーニ	じゃがいも	油	コンソメ・塩こうじ・塩・こしょう・ローリエ	
		ペネソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・バジル	3.0
		ヨーグルト		ヨーグルト						
3	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						814
		いわしのみぞれ煮	◆いわしみぞれ煮							
		切干大根の炒め煮	とり肉		にんじん	切干大根	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.2
		じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		小松菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
4	金	なすのスパゲッティボロネーゼ	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす	スパゲッティ	油	赤ワイン・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・ドライパセリ	
		牛乳		牛乳						791
		野菜コロッケ					◆野菜コロッケ	油		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし			◆コールスロードレッシング	2.2
7	月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						838
		大根とじゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん・枝豆	大根	こんにやく・砂糖・じゃがいも・でん粉	油	みりん・酒・醤油	
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ・もやし			醤油	2.2
		納豆	☆納豆							
8	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						841
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシフレーク・赤ワイン・ローリエ	
		こんにやくサラダ	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにやく		◆和風ドレッシング	1.9
9	水	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						809
		ハンバーグきのこトマトソース	◆ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ		油	ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン	
		クルトンサラダ			にんじん・枝豆	キャベツ・きゅうり	◆クルトン	油	酢・塩・こしょう	3.1
		かぼちゃの豆乳チャウダー	とり肉・豆乳		かぼちゃ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
10	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						811
		子持ちししゃも唐揚げ(2本)	◆子持ちししゃも唐揚					油		
		ゴーヤとたまごの炒め物	ぶた肉・卵			キャベツ・にがうり	砂糖・焼き麩	油・ごま油	酒・塩・醤油	2.4
		もずくのみそ汁	とり肉・豆腐・みそ	もずく	にんじん	大根・ねぎ			だし用かつお節	
11	金	黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						820
		ミートボールのクリーム煮	◆肉団子	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・しめじ	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・ドライパセリ	
		ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		みずな	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.9
14	月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						829
		みとちゃんごぼうメンチカツ	☆◆ごぼうメンチカツ					油		
		大豆の磯煮	とり肉・大豆	ひじき			こんにやく・砂糖	油	醤油・酒	2.2
		さつまいも汁	豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・しめじ・ねぎ	さつまいも		だし用かつお節	

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)
15	火	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						859
		春巻		◆肉春巻				油			
		チンジャオロースー		ぶた肉		ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく・ たけのこ・もやし	砂糖・でん粉	油	醤油・オ伊斯ターソース・酒・塩・こしょう	2.3
		わかめスープ		なると・豆腐	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ			中華だし・醤油・塩・こしょう	
16	水	ミルクパン						ミルクパン			
		牛乳			牛乳						816
		とり肉のハーブ焼き		とり肉			にんにく・レモン果汁			醤油・塩・こしょう・白ワイン・オレガノ・バジル	
		マカロニサラダ				小松菜	きゅうり・とうもろこし	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.3
		ウインナーとキャベツのスープ		ウインナー		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・大根・しめじ		油	コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ	
17	木	ホーリー飯	ご飯					ご飯			
			ホーリー飯の具	ぶた肉・大豆			しょうが・にんにく	砂糖	油	豆板醤・醤油・てんめんじゃん	841
			ナムル	プロスポーツチーム応援献立 (水戸ホーリーホック)		小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	醤油	
		牛乳			牛乳						2.5
		にんにく中華スープ		ハム			切干大根・はくさい・ とうもろこし・えのきたけ・ にんにく・ねぎ	だまこもち・でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう	
18	金	コッペパン						コッペパン			
		チョコクリーム						◆チョコクリーム			805
		牛乳			牛乳						
		チリビーンズ		ぶた肉・赤いんげん豆		にんじん	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ ケチャップ・ウスターソース・ チリパウダー・ローリエ・ドライパセリ	2.9
		小松菜サラダ		とり肉水煮		小松菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
24	木	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						808
		あじの南蛮漬け		◆あじ澱粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酢・一味唐辛子	
		昆布あえ			塩昆布	小松菜	キャベツ・もやし		ごま油	塩	2.2
		冬瓜スープ		とり肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・椎茸・ねぎ			中華だし・醤油・酒・塩・こしょう	
25	金	はちみつパン						はちみつパン			
		牛乳			牛乳						812
		チキン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	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉・ マカロニ	油・バター・ 生クリーム	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ ドライパセリ	
		オニオンドレッシングサラダ		まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・とうもろこし・ ソテーオニオン・にんにく		油	酢・塩・こしょう	2.8
28	月	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						811
		親子煮		とり肉・高野豆腐・卵			玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	塩・酒・みりん・醤油	
		ごま酢あえ				にんじん・小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・醤油	1.9
29	火	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						818
		とり肉の塩唐揚げ		とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	酒・塩	
		小松菜ともやしのごまあえ				小松菜・にんじん	もやし	砂糖	ごま	醤油	2.1
		ピリ辛チゲみそ汁		ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	にんにく・大根・はくさい・ねぎ		油・ごま油	豆板醤・中華だし	
30	水	バターロールパン						バターロールパン			
		牛乳			牛乳						810
		赤魚フライ		◆赤魚フライ					油		
		パプリカサラダ		とり肉水煮		赤ピーマン・黄ピーマン	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	3.1
		麦とポテトのスープ		ぶた肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・大麦		コンソメ・塩・こしょう	

9月学校給食栄養量(19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	820	32.4	23.5	430	5.3	443	1.1	0.7	50	2.5	9.2
		16%	25.8%								
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、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(食物アレルギー対応の方で、ご確認の場合は、成分表をご覧ください)。

※ 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。

※ ☆は水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。