令和8年度
Cブロック（第四中、笠原中、石川中、内原中）
水戸市立学校給食共同調理場

11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)
2	月	はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						812
		オムレツ	◆オムレツ							
		ツナ豆マヨサラダ	まぐろ水煮・大豆		ブロッコリー・にんじん		マカロニ		マヨネーズノンエッグ・醤油・からし・塩・こしょう	3.3
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ・キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・コンソメ・ケチャップ・塩・こしょう・ドライパセリ	
4	水	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						882
		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	砂糖・さつまいも	油	酒・醤油・みりん	
		小松菜サラダ			にんじん・小松菜・水菜	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.5
		納豆	☆◆納豆							
5	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						833
		いなだの唐揚げ	◆いなだの唐揚げ					油		
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん・キャベツ	砂糖	油	醤油・みりん	2.0
		沢煮椀	ぶた肉・豆腐		にんじん・水菜	ごぼう・大根・ねぎ		油	醤油・塩・こしょう・だし用かつお節	
6	金	ご飯					ご飯			
		手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	醤油・酒・みりん	822
		牛乳		牛乳						
		豚肉とごぼうのみそ煮こみ	ぶた肉・みそ・生揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・椎茸・にんにく・しょうが・大根・ねぎ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	酒・醤油・てんめんじゃん	2.3
		磯香あえ		焼きのり	小松菜・にんじん	キャベツ			醤油	
9	月	バターロールパン					バターロールパン			
		牛乳		牛乳						842
		ホキ香草フライ	◆ホキ香草フライ					油		
		チキンと水菜のサラダ	とり肉水煮		水菜	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	3.2
		豆乳コーンチャウダー	ベーコン・豆乳		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ	
10	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						805
		つくば鶏のみそだれがけ	とり肉・みそ				砂糖		酒・醤油・みりん	
		おひたし			小松菜・水菜・にんじん	キャベツ			醤油	2.4
		だまこのすまし汁	ぶた肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・大根・はくさい・ねぎ	だまこもち	油	醤油・塩・だし用かつお節	
11	水	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						804
		ぶたキムチ炒め	ぶた肉・生揚げ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・白菜キムチ・キャベツ・玉ねぎ・しめじ	砂糖・でん粉	油	◆キムチの素・酒・醤油	
		もやしのナムル			チンゲンサイ・小松菜・にんじん	もやし		ごま油	醤油・酢	2.2
12	木	コッペパン					コッペパン			
		キャラメルクリーム					◆キャラメルクリーム			828
		牛乳		牛乳						
		豆とウインナーのトマト煮	ウインナー・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆・大豆		にんじん・トマト・ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・砂糖	油	塩・こしょう・コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース	3.1
		れんこんサラダ	とり肉水煮		にんじん	キャベツ・れんこん・きゅうり			◆ごまクリーミードレッシング	
16	月	ココア揚げパン 茨城をたべようウィーク		ミルクカルシウム			コッペパン	油	ココア	
		牛乳 MITOごはん		牛乳						803
		チキンと白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・しめじ・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・コンソメ・塩・こしょう・	
		米粉ペンネトマトソテー	ぶた肉		ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	☆米粉ペンネ	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ケチャップ	2.6
17	火	ご飯					ご飯			
		味付けのり		◆味付けのり						850
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖・こんにゃく・でん粉	油	酒・醤油・みりん	1.9
		切干大根のサラダ	まぐろ水煮		にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	砂糖	油	醤油・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)
18	水	ご飯	茨城をたべようウィーク					ご飯			
		牛乳			牛乳						861
		鶏肉の唐揚げ		とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	
		わさびあえ				小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・わさび	2.3
		さつまいも汁		ぶた肉・油揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	さつまいも	油	だし用かつお節	
19	木	黒パン						黒パン			
		牛乳			牛乳						814
		みそポークシチュー		ぶた肉・みそ	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	油・バター	コンソメ・塩・こしょう・マスタード	
		ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	3.1
20	金	ご飯	和食献立					ご飯			
		牛乳			牛乳						877
		さんまのかば焼き		◆さんまでん粉付き				砂糖	油	醤油・みりん	
		きんぴら		ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	砂糖	油・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子	2.2
		豆腐と大根のみそ汁		豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・しめじ・ねぎ			だし用かつお節	
		吉原殿中						☆◆吉原殿中			
24	火	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						849
		マーボー豆腐		ぶた肉・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・てんめんじゃん・酒・こしょう・醤油	
		中華サラダ				チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油	塩・こしょう・酢・醤油	1.9
25	水	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						854
		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・ウスターソース	
		寒天サラダ		かまぼこ		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天・砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう	2.6
26	木	ミルクパン						ミルクパン			
		牛乳			牛乳						829
		タラさくさく揚げ		◆タラさくさく揚げ					油		
		スパゲッティサラダ		ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	スパゲッティ	油	マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし	3.6
		野菜コンソメスープ		とり肉		にんじん・小松菜	大根・はくさい・玉ねぎ・しめじ			コンソメ・塩・こしょう	
27	金	ご飯	MITOごはん					ご飯			
		牛乳			牛乳						805
		ハンバーグ和風ソース		◆ハンバーグ			玉ねぎ・ソテーオニオン	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	
		おかかあえ		かつお節		水菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.4
		かきたまみそ汁		豆腐・みそ・☆卵		にんじん・小松菜・にら	大根・椎茸・えのきたけ			だし用かつお節	
30	月	みとちゃん米パン	MITOごはん					☆米パン			
		牛乳			牛乳						803
		茨城野菜のハヤシシチュー		ぶた肉		にんじん	ごぼう・玉ねぎ・れんこん	さつまいも	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・ケチャップ	
		コールスローサラダ				小松菜・水菜・にんじん	キャベツ			◆コールスロードレッシング	3.2

11月学校給食栄養量(18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	31.6	24.1	439	4.5	574	1.2	0.7	57	2.6	8.7
		15%	26.1%								
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。

給食レシピ紹介~ドレッシング編~

「給食で使っているドレッシングのレシピを知りたい」という緑岡中学校の生徒からの声におこたえして、今回は給食で使用しているドレッシングのレシピを紹介します。
ほかにも「作り方を知りたい!」という料理があったら、ぜひリクエストしてください。

オニオンドレッシング(9月にオニオンドレッシングサラダで提供)

【材料】
・玉ねぎ 40g
・酢 大さじ2
・塩 小さじ2/5
・おろしにんにく 小さじ1/3
・サラダ油 小さじ2
・こしょう 少々

【作り方】
1. 玉ねぎをすりおろす
2. すりおろした玉ねぎ、にんにくを鍋に入れ、湯気が出るくらいまで加熱し、よく冷ます
3. "2"にサラダ油、酢、塩、こしょうを加えよく混ぜる