令和8年度

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

# 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 | 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 |
| 4 | 水 | 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・ケチャップ・トマトピューレ・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 | |
| 5 | 木 | ご飯 | | | | | 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 | |
| 6 | 金 | ココア揚げパン MITOごはん | | ミルクカルシウム | | | コッペパン | 油 | ココア | |
| | | 牛乳 | | 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・ドライパセリ | |
| | | 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 |
| 9 | 月 | 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 | |
| 10 | 火 | 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 |
| 11 | 水 | 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 | |
| 12 | 木 | 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 | |
| 16 | 月 | ご飯 MITOごはん | | | | | ご飯 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 882 |
| | | つくば鶏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 | | | | | | | |
| 17 | 火 | 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 | | | |

茨城をたべようウィーク

| 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 | みとちゃん米パン | 茨城をたべようウィーク | | | | | ☆米パン | | | |
| | | 牛乳 MITOごはん | | | 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・ケチャップ・◆ハヤシフレーク・◆デミグラスソース | |
| | | 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 |
| 19 | 木 | 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 | |
| 20 | 金 | 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 | |
| 24 | 火 | 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 | |
| 25 | 水 | 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 |
| 26 | 木 | 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 |
| 27 | 金 | 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 | |
| 30 | 月 | 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 | |

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