

10月分 学校給食献立表

令和5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

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 <small>(中学校教育 2歳児〜5歳児) 栄養価表(4)</small>
		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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
2月	ミルクパン 牛乳	MITOごはん				ミルクパン		820	
	★みとちゃんポークロケ		牛乳			みとちゃんポークロケ	油		
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・ にんじん	きゅうり・ 玉ねぎ		油	フレンチドレッシング・ 酢・塩・こしょう	
	ミートボールと野菜のスープ	◇肉団子		にんじん・ パセリ	玉ねぎ・キャベツ・ とうもろこし・しょうが			白ワイン・コンソメ・塩・ こしょう・ローリエ	
3火	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		802	
	いわしのしょうが煮	◇いわししょうが煮							
	五目豆	ぶた肉・ 大豆	昆布	にんじん	ごぼう	こんにやく・ 砂糖	油・ごま油	醤油・みりん	
	きのこのみそ汁	油揚げ・ みそ		にんじん・ 小松菜	切干大根・はくさい・ しめじ・えのきたけ・ なめこ・ねぎ			塩・だし用かつお節	
4水	ご飯 牛乳	MITOごはん				ご飯		881	
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃん餃子					油		
	大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり・ 黄パプリカ		油	青しそドレッシング・ 酢・塩・こしょう	
	ホイコーロー	ぶた肉		にんじん・ チンゲンサイ	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・ しめじ・きくらげ・キャベツ	砂糖・ でん粉	油・ごま油	酒・醤油・塩・中華だし・ みりん・てんめんじゃん・豆板醤	
5木	★みとちゃん米パン 牛乳	MITOごはん				みとちゃん米パン		838	
	★ポテトと卵のミルク煮	とり肉・ ベーコン・卵	脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・ 玉ねぎ・とうもろこし			イタリアンドレッシング・ 塩・こしょう・酢	
	ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー		3.3	
6金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		839	
	肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい							
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが			醤油	
	こんにやくのおかか煮	とり肉・さつま揚げ・ 高野豆腐・かつお節		にんじん	ごぼう・大根・たけのこ・ 椎茸・枝豆	こんにやく・砂糖	油	みりん・醤油	
10火	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		853	
	かつお竜田揚げ	◇かつお竜田揚					油		
	ひじきの炒め煮	油揚げ・ 高野豆腐	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	醤油・酒	
	みそけんちん汁	とり肉・ 豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ はくさい・しめじ・ねぎ	里芋	油	だし用かつお節	
11水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		851	
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でん粉・ 水あめ	油	塩・こしょう・酒・醤油・ トマトピューレ・ ケチャップ・豆板醤	
	中華サラダ			小松菜・ にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ ごま油	塩・こしょう・酢・醤油・からし	
	ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・ にら	きくらげ・もやし・ しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
12木	黒パン 牛乳	G7献立(ドイツ)				黒パン		853	
	ヴルストミットジューザーゼンフ	ソーセージ			玉ねぎ	はちみつ・ でん粉	オリーブ油	白ワイン・マスタード・醤油	
	ザワー クラウト			キャベツ・ レッドキャベツ		砂糖	油	酢・塩・こしょう・ローリエ	
	アイントプフ	とり肉・ 白いんげん豆		にんじん・ パセリ	セロリ・大根・ 玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
13金	ご飯 牛乳	MITOごはん				ご飯		870	
	じゃがいものカレー煮	ぶた肉		にんじん・ さやいんげん	しょうが・ 玉ねぎ	じゃがいも・こんにやく・ 砂糖・でん粉	油	酒・みりん・醤油・カレー粉	
	昆布あえ	かまぼこ	塩昆布	小松菜・ にんじん	キャベツ		ごま油	塩	
	★納豆	納豆							
16月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		813	
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・ 白いんげん豆		にんじん・ トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	トマトピューレ・塩・こしょう・ コンソメ・ケチャップ・中濃ソース	
	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・ にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	
	チョコクリーム					チョコクリーム		3.1	
17火	わかめご飯 牛乳		わかめ 牛乳			ご飯		843	
	厚焼き卵	◇厚焼き卵							
	ごぼうサラダ	とり肉水煮			ごぼう・キャベツ・ きゅうり		ごま	マヨネーズ/ノンエッグ・ 酢・塩・こしょう	
	とん汁	ぶた肉・ 豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・ こんにやく	油	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
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
18水	ご飯 牛乳 豆腐の中華煮 ツナと小松菜のサラダ みかんゼリー	美味しお献立  ぶた肉・ なたと豆腐	牛乳	にんじん	しょうが・椎茸・きくらげ・ 玉ねぎ・たけのこ・ はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ ごま油	オイスターソース・中華だし・ 塩・こしょう・醤油	850
19木	コッペパン とり肉のアップルソースかけ ポテトサラダ ミネストローネ		牛乳	にんじん	ソテーオニオン・ しょうが・りんご・ きゅうり・玉ねぎ・ とうもろこし	でん粉 じゃがいも	油 オリーブ油	酒・塩・こしょう・みりん・醤油 マヨネーズ・ノンエッグ・ 酢・塩・こしょう トマトピューレ・コンソメ・ 塩・こしょう・ケチャップ	860 3.5
20金	ご飯 牛乳 わかさぎフライ(2個) 切干大根のサラダ かしわのじゅんじゅん	交流献立(彦根市) ◇わかさぎフライ	牛乳	小松菜	切干大根・ キャベツ	砂糖 白滝・焼きふ・ 砂糖	油 油	醤油・酢・塩・こしょう みりん・酒・醤油	835 2.5
23月	はちみつパン 牛乳 ホキ香草フライ コールスローサラダ もち玄米入りマセドアンスープ	◇ホキ香草フライ	牛乳			はちみつパン	油 油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう コールスロードレッシング・ 酢・塩・こしょう	820 3.4
24火	ご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 おひたし オセロふりかけ ★みとちゃん団子(黒蜜きなこ)	MITOごはん ぶた肉・ ちくわ かつお節・ ちりめんじゃこ・ 大豆・黒豆	牛乳	にんじん・ さやいんげん 小松菜・ にんじん	しょうが・大根 キャベツ・ もやし	里芋・こんにやく・ 砂糖・でん粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	醤油・酒・みりん 和風ドレッシング・塩 酒・みりん・醤油	860 2.3
25水	ご飯 牛乳 いかの南蛮漬け からしあえ ★春雨と卵のスープ	MITOごはん ◇いかでん粉付	牛乳	小松菜・ にんじん にんじん・ チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ・ きゅうり 玉ねぎ・はくさい・ えのきたけ	砂糖 春雨・でん粉	油 油	醤油・酒・酢 中華だし・塩・こしょう・醤油	810 2.4
26木	バターロールパン 牛乳 パンプキンシチュー ビーンズサラダ		牛乳	にんじん・ かぼちゃ	玉ねぎ・しめじ・ ソテーオニオン・ クリームコーン	じゃがいも・ 小麦粉	油・ バター	コンソメ・塩・こしょう・ ホワイトシチューパウダー	857 3.6
27金	ご飯 牛乳 ぶりのしょうがじょうゆ焼き きんぴら 白菜のみそ汁	◇ぶりしょうがじょうゆ焼	牛乳	にんじん・ ビーマン	ごぼう	こんにやく・ 砂糖	油・ごま・ ごま油	酒・みりん・醤油・ 一味唐辛子	822 2.2
30月	丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ 白菜のミルクスープ	◇ハンバーグ	牛乳	にんじん・ パセリ	玉ねぎ キャベツ・ 黄パプリカ・きゅうり 玉ねぎ・クリームコーン・ とうもろこし・はくさい	砂糖 小麦粉	油 油・ バター	こしょう・赤ワイン・中濃ソース・ デミグラスソース・ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	841 3.5
31火	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 海そうサラダ		牛乳	にんじん	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・ ソテーオニオン	じゃがいも	油 油	トマトピューレ・カレーフレーク①・ カレールー・カレーフレーク②・ ケチャップ・ウスターソース・こしょう	857 3.1

10月学校給食栄養量(21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	mg	g
今月平均栄養量	842	33.6	24.4	431	4.5	528	0.9	0.7	53	2.9	7.0
		16%	26.0%								
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

※ 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。

※ 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。